

MOUSSE PROTEICA DE ABACATE



INGREDIENTES

- ABACATE MADURO
- 100% CACAU EM PÓ
- PROTEÍNA DE CHOCOLATE
- OVO
- ÁGUA
- AVEIA
- MEL

CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina de triturar/amassar na Cc.

2. Abrir um abacate ao meio e com uma colher retirar a parte de dentro do abacate para a taça tendo o cuidado de extrair o caroço. Adicionar todos os ingredientes: 100% cacau em pó a gosto no meu caso pus 2scoops proteína de chocolate mas podem por novamente cacau em pó ou chocolate, um ovo, juntei um pouco de água mas poderá ser utilizado leite de vaca ou bebida de soja, amêndoa, etc. E ainda juntei um pouco de aveia. Para adoçar utilizei mel mas pode ser utilizado agave ou tâmaras que convém ser picadas anteriormente com a lâmina ultrablade.

3. Depois

4. Apesar de estar no separador das sobremesas eu pessoalmente utilizei como pequeno almoço.
