



Receitinhas

# MOUSSE DE CHOCOLATE COM MORANGO

## INGREDIENTES:

- 80 gramas de sementes de Chia;
- Raspas de um limão de sua preferência;
- Uma garrafinha de 200 ml de leite de coco light;
- 45 gramas de chocolate em pó orgânico, ou cacau orgânico;
- Chia a gosto;
- Morangos para decorar;
- 45 gramas de coco ralado seco.

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes, com exceção das raspas de limão, em um mixer ou liquidificador. Ponha em um recipiente de vidro e deixe o doce na geladeira por 2 horas. Enquanto o mousse gela, frite rapidamente o coco ralado em uma frigideira por alguns minutos para ficar com aquele aspecto de coco queimadinho. Por fim, coloque pedaços de morango por cima de tudo para decorar o doce.

SUGESTÃO: decore com mirtilo, morango e cerejas frescas.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

