Mousse de Abacate e Chocolate

Ingredientes:

1 abacate

2 c. de sopa de cacau em pó magro

1 c. de sopa de mel ou xarope de agave ou 2 tâmaras sem caroço

4 c. de sopa de bebida vegetal

Preparação:

1. Coloca todos os ingredientes no liquidificador.
2. Tritura até obteres uma consistência cremosa e homogénea.
3. Prova e ajusta a doçura, se necessário.
4. Leva ao frigorífico durante pelo menos 30 minutos antes de servir.
5. Podes polvilhar com raspas de chocolate, frutos vermelhos ou lascas de coco para finalizar.

Adriana F. Gomes
• NUTRICIONISTA 4650N •

Bolo de Mirtilo

Ingredientes:

1 ovo

40g de farinha de aveia

100g de iogurte natural

1c. de sobremesa de mel

Fermento

Mirtilos

Preparação:

1. Numa taça coloca todos os ingredientes, com a exceção dos mirtilos.
2. Mistura tudo muito bem.
3. Adiciona os mirtilos como topping.
4. Leva à air fryer durante 20 minutos a 180ºC.
5. Está pronto a consumir.

Adriana F. Gomes
• NUTRICIONISTA 4650N •

Bolo de Maçã

Ingredientes:

1 maçã

1 ovo

40g de farinha de aveia

Preparação:

1. Parte a maçã aos cubos.
2. Adiciona todos os ingredientes no liquidificador.
3. Tritura até obteres uma consistência homogénea.
4. Verte para uma taça pequena.
5. Coloca umas raspas de maçã como topping.
6. Leva à air fryer durante 15 minutos a 180ºC.
7. Está pronto a consumir.

Adriana F. Gomes
• NUTRICIONISTA 4650N •