

## **Sobremesa rápida de chocolate**

Ingredientes:

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

4 colheres (sopa) de água fria

½ xícara (chá) de água quente

½ xícara (chá) de cacau em pó sem açúcar

½ xícara (chá) de achocolatado diet

3 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

1 colher (café) de essência de baunilha

1 lata de creme de leite light

1 ½ xícara (chá) de gelo picado

½ xícara (chá) de nozes picadas para polvilhar

### **Modo de preparo**

Hidrate a gelatina na água fria. Deixe descansar por 3 minutos. Misture a água quente e mexa até dissolver por completo.

No liquidificador, bata a gelatina, o cacau, o achocolatado, o adoçante e a baunilha até homogeneizar. Sem desligar o liquidificador, acrescente o creme de leite e o gelo picado.

Leve o creme para uma taça e polvilhe as nozes picadas.

Rendimentos: 4 porções

Calorias por porção: 228

Proteínas por porção: 11g.

Carboidratos por porção: 18g.

Gorduras por porção: 20g.

Fibras por porção: 3g.

*Fonte: ANAD*