



Mousse Saudável

História por detrás da escolha

Inicialmente, quando foi nos dito que devíamos fazer uma receita saudável, a Antónia fez a sugestão de fazermos cookies saudáveis. Já que, ela era a responsável pela receita, ela testou uma encontrada na net. Acabou que essa receita não era lá muito saborosa, então, decidimos mudá-la, fazendo com que escolhecemos fazer esta mousse saudável.

O porquê da nossa escolha?

Nós escolhemos esta receita, pois a Antónia teve a ideia de fazer um mousse saudável com as maçãs fuji e chocolate sem glúten. Comparadamente com o chocolate comum, o sem glúten é mais saudável.

Receita

- **Maçãs Fuji (1 maçã para x pessoas);**
- **Sal;**
- **Chocolate negro sem glúten;**
- **Nozes (acompanhamento).**

Propriedades do chocolate negro sem glúten

- **Reduz o risco de acidentes cardiovasculares;**
- **Aumenta os níveis de magnésio;**
- **Combate os sintomas de fadiga crónica e cansaço.**

Propriedades da maçã fuji

- **Ajuda a combater os processos inflamatórios**
- **Aumenta a imunidade e protege o corpo de doenças como o cancro.**
- **Contém vitaminas, tais como a: A, B1, B2, C e K.**

Bom proveito!!

Autores do trabalho

Antónia, Bruna, Cláudia, Pedro

9.ºD