



DOCES PARA SE COMER COM VOLUME - PIPOCA COM DOCE DE LEITE OU LEITE CONDENSADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1.5 xícaras de chá de pipoca, rebentada sob pressão (12 g)
- 2 colheres de sopa de leite condensado (30 g) ou 1 colher de sopa de doce de leite (19 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 1 colher de sopa de óleo (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º estourar a pipoca com uma col de sopa de óleo
- 2º acrescentar depois de pronta o leite condensado ou doce de leite e polvilhar o leite em pó por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	444 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	49 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	8 %
GORDURA	24 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	109 mg	59 mg	2 %