

**BROWNIE DE BATATA DOCE** 40 minutos 1 hora e 30 minutos 12 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de batata doce grandes e cruas, cortadas em cubos pequenos (806 g)
- 200 gramas de chocolate culinário pantagrueel com stévia (70% cacau)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a batata doce em cubos para cozinhar no vapor durante 20 minutos ou até ficar totalmente macia.
- 2º Derreta os 200 g do chocolate em uma tigela sob a água fervente.
- 3º Adicione a batata doce cozida e o chocolate derretido ao liquidificador e misture até ficar uma massa homogênea.
- 4º Despeje numa bandeja forrada e leve ao frigorífico para ficar consistente.
- 5º Faça a cobertura com a receita de 1/2 porção de calda de whey protein de baunilha.
- 6º Despeje a cobertura em cima do brownie e leve novamente ao frigorífico.
- 7º Deixe no frigorífico por pelo menos 1 hora.
- 8º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DR
ENERGIA	229 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	4 %
H. CARBONO	27 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	18 %
SÓDIO	16 mg	11 mg	0 %