

BRIGADEIRO DE BANANA

Ideal para matar a vontade de um doce!!

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó ou 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Amasse a banana 2. Misture com o leite em pó ou a aveia em flocos e no cacau. 3. Você escolher entre misturar o cacau em pó na massa ou apenas utilizar para polvilhar. Fique a vontade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	21 mg	1 %