



BRIGADEIRO FUNCIONAL DE CACAU

Ótima opção de sobremesa para

 30 minutos

 1 hora

 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 2 bananas maduras em uma tigela e esquite no microondas por 2 minutos
- 2º retire e acrescente o leite em pó desnatado e o cacau em pó, misture aos poucos até chegar no ponto desejado
- 3º Caso queira dar mais consistência, adicione mais um pouco de leite em pó
- 4º Enrole, passe no cacau em pó ou granulado de cacau e leve a geladeira por 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (26 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	31 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	106 mg	28 mg	1 %