

**BOMBOM DE CHOCOLATE COM PASTA DE AMENDOIM** 2 porções**INGREDIENTES**

- 80 gramas de chocolate meio amargo
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 30 gramas de suplemento de proteína, a base de leite, WheyProtein
- Um pouquinho de água

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Derreta o chocolate e forre forminhas de silicone com ele, cobrindo o fundo e as laterais. Leve para o congelador até endurecer. Em um recipiente, coloque o whey e acrescente pouca quantidade de água. Misture até dar consistência de creme. Após o chocolate endurecer, retire-o do congelador e coloque o recheio de pasta de amendoim e creme. Se a casquinha de chocolate estiver muito fina, espalhe mais um pouco de chocolate e devolva à geladeira. Cubra o recheio com o restante do chocolate e devolva para o congelador por mais 10 minutos. Depois disso está pronto. OBS: A quantidade de ingredientes é referente a 2 bombons.

2º DICA: Sugestão de recheio: 1\2 unidade de iogurte natural desnatado + 4 à 6 morangos picados + 01 col. de sopa de leite em pó desnatado + 01 col. de chá de xilitol. Bata tudo no liquidificador e recheie seu bombom.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (60 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 462 kcal  | 275 kcal          | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 48 g      | 29 g              | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 16 g      | 10 g              | 13 %  |
| GORDURA            | 28 g      | 17 g              | 30 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 10 g      | 6 g               | 27 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 6 g       | 3 g               | 13 %  |
| SÓDIO              | 120 mg    | 71 mg             | 3 %   |