

**BARRINHA DE PROTEÍNA @BRUMERCES**

Barrinha funcional, rica em fibras e proteínas, preparo prático e perfeito para carregar com você nos lugares

-  5 minutos
-  5 minutos
-  3.8 porções

**INGREDIENTES**

- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (60 g)
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 1 colher de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção (10 g)
- Água até dar o ponto

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma tigela, misture a proteína, o cacau/leite em pó e o psyllium.
- 2º Adicione a pasta de amendoim e misture bem até formar uma farofa úmida.
- 3º Vá adicionando a água aos poucos, mexendo até obter uma massa densa, moldável e que não grude nas mãos.
- 4º Molde em formato de barrinhas com as mãos ou pressione em uma forma pequena forrada com papel manteiga.
- 5º Leve à geladeira por pelo menos 1 hora para firmar.
- 6º Dica 1: O psyllium vai absorver líquido e ajudar na firmeza. Se passar do ponto e ficar seco, adicione um pouco mais de água ou pasta de amendoim.
- 7º Dica 2: Pode armazenar em geladeira por até 1 semana ou congelar por 1 mês.
- 8º Dica 3: depois de pronta, enrole em papel manteiga para armazenar, dessa forma a barrinha não vai ressecar e você conseguirá levar para os lugares sem fazer bagunça.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR UNIDADE (40 g)	% DDR
ENERGIA	458 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	40 g	16 g	21 %
GORDURA	28 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	4 g	15 %
SÓDIO	337 mg	135 mg	6 %