



BRIGADEIRO

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de Leite em pó desnatado (120g)
- 1/4 de xícara de Açúcar mascavo (25g)
- 1/3 de xícara de Água morna (67ml)
- 20 gramas de Chocolate 70%
- 1 colher de sopa de Cacau em pó (10g) - diluir em um pouco de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º • No liquidificador, misture o leite em pó, o açúcar mascavo e a água quente;
- 2º • Em um copinho, dilua 1 colher de cacau com 4 colheres de sopa de água;
- 3º • Coloque tudo em uma panela, inclusive os pedaços de chocolate 70%. Ligue em fogo baixo o seu fogão e mexa bem até desgrudar do fundo;
- 4º • Transfira o brigadeiro para um prato e deixe esfriar (se quiser que fique pronto mais rápido, coloque na geladeira);
- 5º • Agora é só fazer as bolinhas e passar no confeito;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	272 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	38 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	18 g	6 g	7 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	278 mg	84 mg	4 %