

**LEITE CONDENSADO FAKE** 20 porções

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de leite em pó, desnatado [180g]
- 1/2 xícara de água [100ml]
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo [22 g]- deixará em um tom mais escuro, pode substituir pelo demerara ou xylitol para ficar mais clarinho

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos;
- 2º Coloque em um recipiente e leve a geladeira por aproximadamente 5 horas ou até ficar bem consistente;
- 3º Você pode consumi-lo puro ou utilizar para fazer brigadeiro ou outras sobremesas deixando-as mais saudáveis.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [15 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 243 kcal  | 37 kcal           | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 38 g      | 6 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 22 g      | 3 g               | 4 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| SÓDIO              | 323 mg    | 49 mg             | 2 %   |