

## HIPERCALÓRICO

### INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de amendoim
- 135 gramas de cacau em pó
- 400 gramas de farinha de arroz
- 267 gramas de aveia
- 200 gramas de leite em pó desnatado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	60 g	20 %
PROTEÍNA	21 g	27 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	34 %
SÓDIO	128 mg	5 %