



COPINHO DE CHOCOLATE COM PASTA DE AMENDOIM

 6 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 OU leite em pó desnatado [sem lactose/opcional]
- Um pouquinho de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate e forre forminhas de silicone com ele [ou em forminha para gelo], 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 (20 g)	% DDR
ENERGIA	462 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	48 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	4 %
GORDURA	28 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	4 %
SÓDIO	120 mg	24 mg	1 %