

RECEITA DE BROWNIE FIT DE AVEIA

Brownie Fit de Aveia

 30 minutos

 45 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias, prata de banana [80 g]
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru [188 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó Mundo Verde Seleção [25 g]
- 50 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 2 colheres de sopa de doce de leite [38 g]
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 graus
- 2º Em um refratário amasse as bananas e misture os demais ingredientes (menos os da cobertura: as gotas de chocolate e o doce de leite)
- 3º Deixe a massa bem espalhada e de forma homogênea e em seguida adicione as gotas de chocolate o doce de leite por cima [cobertura]
- 4º Leve ao forno pré-aquecido por 20 a 25 minutos ou até que o palito saia limpo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	283 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	47 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	20 %
GORDURA	7 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	13 g	52 %
SÓDIO	284 mg	370 mg	15 %