

**BROWNIE FIT**

Ótima opção para os lanches intermediários e pra quando bater aquela vontade de um docinho

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (16 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco (11 g)
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g) OU outro óleo de preferência
- 1 Colher de café de açúcar de Coco (5 g)
- 50 ml de leite sem lactose **ou** 50 ml de Bebida Vegetal de Castanha ou outra

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma caneca, coloque a farinha de aveia, cacau em pó, óleo de coco e leite. Misture bem até ficar em uma consistência homogênea;
- 2º Adicione o açúcar na mistura e mexa;
- 3º Leve ao microondas por 40 segundos (é pra massa ficar mais molhadinha mesmo);
- 4º DICA: para a calda, você pode misturar o whey que está calculado no plano alimentar com um pouco de água.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	27 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	23 %
SÓDIO	35 mg	30 mg	1 %