

**BROWNIE**

Ótima opção para lanche da tarde.

-  30 minutos
-  30 minutos
-  4.7 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa de manteiga, sem sal [43 g]
- 3 colheres de café cheias de açúcar mascavo [7 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e distribua em uma forma quadrada pequena untada e leve ao forno por 15 a 20 minutos.
- 2º Se preferir pode adicionar quadradinhos de chocolate amargo a massa, antes de levar ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [50 g]	% DDR
ENERGIA	303 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	22 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	4 g	16 %
SÓDIO	48 mg	24 mg	1 %