

BRIGADEIRO COM CACAU E CAFÉ

Brigadeiro fácil, saudável, sem açúcar e que não vai ao fogo

 5 minutos
 5 minutos
 17 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de cacau em pó
- 100 gramas de leite em pó desnatado
- 1 copo pequeno cheio de café, infusão 10% [165 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o cacau em pó e o leite em pó em uma travessa
- 2º Coloque o café cuado em temperatura ambiente aos poucos e vá misturando até atingir a consistência de brigadeiro Coloque um pouco de adoçante se o cacau for 100% e quiser um pouco mais doce
- 3º Deixe na geladeira até firmar e dar o ponto de enrolar
- 4º Faça bolinhas de 20g e passe no cacau em pó
- 5º Coloque um pouco de adoçante se o cacau for 100% e quiser um pouco mais doce

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	18 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	168 mg	34 mg	1 %