

**BROWNIE SAUDÁVEL [CÓPIA]**

Transforme seu mingau de aveia em Brownie

-  20 minutos
-  15 minutos
-  1 Hamekin

**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de chá de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó (4 g)
- 3 gramas de fermento químico em pó (1 col. de chá)
- 15 gramas de chocolate 70% cacau (1 Quadrado)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture todos os ingredientes secos e acrescente leite aos poucos até formar uma massinha. Adicione a essência de baunilha e o chocolate.
- 2º Leve ao forno por 10min a 180 graus. Espere esfriar e sirva! MUITOO fácil , façam!!!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR HAMEKIN (78 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 373 kcal  | 291 kcal           | 15 %  |
| CARBOIDRATOS       | 66 g      | 51 g               | 17 %  |
| PROTEÍNA           | 12 g      | 9 g                | 12 %  |
| GORDURA            | 13 g      | 10 g               | 18 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 4 g                | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 11 g      | 9 g                | 35 %  |
| SÓDIO              | 395 mg    | 308 mg             | 13 %  |