

**BROWNIE FIT (MASSA)**

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, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] OU óleo de soja
- 3 gotas OU 1 sachê de adoçante [Sucralose, Stévia, Eritritol OU Xilitol]
- 50 gramas de leite de vaca integral

**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 adoçante na mistura e mexa;
- 3º Leve ao microondas por 40seg (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 (83 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	22 %
SÓDIO	33 mg	28 mg	1 %