



TIRAMISSÚ RÁPIDO

Uma versão rápida e mais saudável deste doce tão preferido!

 20 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de biscoito de Arroz Integral
- 1/2 copo pequeno cheio de café (83 g)
- 80 gramas de iogurte, grego, simples, sem gordura
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha (30 g)
- 15 gramas de nibs de cacau ou cacau em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça um creme com o iogurte grego e whey protein
- 2º Disponha o biscoito de arroz em um recipiente ou copo.
- 3º Faça camada com o biscoito, umedeça com café. Coloque um pouco do creme.
- 4º Vá intercalando biscoito, café, creme.
- 5º Finalize com cacau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	44 %
GORDURA	3 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	208 mg	640 mg	27 %