



BROWNIE FIT SEM BANANA

A famosa receita de brownie fit sem banana, uma versão saudável desse doce que é uma delícia.

 20 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 2 colheres de sopa de cacau cru (30 g)
- 2 quadradinhos de chocolate Talento Nibs de Cacau Dark 70%
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente acrescente o iogurte, ovo, mel e o cacau, mexa tudo;
- 2º Acrescente os quadradinhos de chocolate e a farinha de aveia;
- 3º Coloque em um recipiente que vá ao forno a 200º graus por aproximadamente 20 minutos.
- 4º Para dar um Up nessa receita faça um creminho de whey com 2 colheres de sopa de whey e acrescente água aos poucos até virar um creminho e coloque em cima do brownie, pode usar raspas de chocolate para dar uma cara bem bonita e aproveite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (141 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 160 kcal | 225 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 g | 12 % |
| GORDURA | 7 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 44 mg | 62 mg | 3 % |