

**BRIGADEIRO DE COLHER** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]
- 10 ml de leite líquido desnatado [1 colher de sopa]
- 1 colher de chá de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente em uma xícara a colher de doce de leite e cacau
- 2º Misture bem e se necessário adicionar um fio de leite líquido para dar liga
- 3º Misture até ficar cremoso

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	41 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	88 mg	30 mg	1 %