

BRIGADEIRO DE WHEY

 30 minutos 1 hora 10 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de whey Protein (60 g)
- 30 gramas de cacau
- 40 gramas de castanha-de-cajú triturada **ou** 1 unidade de paçoca amendoim triturada (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey e o cacau em pós com um pouco de água, até a mistura ficar homogênea.
- 2º Deixe essa massa por 30 minutos na geladeira.
- 3º Umidifique as mãos com água e vá enrolando o brigadeiro e passe na castanha de caju ou na paçoca em pó ou em granulado diet.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (13 g)	% DDR
ENERGIA	360 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	19 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	43 g	5 g	7 %
GORDURA	13 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	275 mg	34 mg	1 %