

RECEITA COBERTURA NATURAL PARA BOLINHO

leite em pó desnatado e cacau 50%

 4 horas 5 horas 3 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite de vaca, desnatado, em pó [20 g]
- 1 colher se sopa de chocolate Em Pó Solúvel 70% Cacau [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture os secos e vá adicionando água aos pouco, ate formar uma caldinha nem muito grossa e nem muito fina
- 2º coloque para gelar e sirva em cima de bolos ou panquecas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR 3 COLHERES DE SOPA [30 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------------------|-------|
| ENERGIA | 343 kcal | 103 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 50 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 28 g | 8 g | 11 % |
| GORDURA | 3 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 8 g | 2 g | 9 % |
| SÓDIO | 374 mg | 112 mg | 5 % |