



HIPERCALÓRICO CASEIRO

 10 minutos
 10 minutos
 40.2 Medidas / escupes

INGREDIENTES

- 400 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida
- 2000 gramas de farinha de aveia
- 600 gramas de leite em pó
- 500 gramas de cacau em pó Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingrediente e deixe armazenado em um recipiente com tampa;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MEDIDA / ESCUPE (87 g)	% DDR
ENERGIA	393 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	50 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	21 g	18 g	25 %
GORDURA	13 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	10 g	40 %
SÓDIO	71 mg	62 mg	3 %