

**BRIGADEIRO DE WHEY COM PASTA DE AMENDOIM** 15 minutos
 10.1 Unidades**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)
- 6 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de cacau Ou achocolatado diet (30 g)
- 2 dosadores de whey protein (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a pasta de amendoim e 3 colheres de sopa de água num pote, misture e leve ao micro-ondas por 1min e 30 seg.
- 2º Acrescente os demais ingredientes, misture bem e enrole as bolinhas.
- 3º P.S. é opcional passar no cacau em pó ou no whey!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (13 g)	% DDR
ENERGIA	378 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	17 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	38 g	5 g	7 %
GORDURA	19 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	2 %
SÓDIO	232 mg	30 mg	1 %