



HIPERCALÓRICO CASEIRO

 10 minutos 17.5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida
- 1000 gramas de farinha de aveia
- 300 gramas de leite em pó
- 250 gramas de cacau em pó

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	393 kcal	393 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	50 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	21 g	21 g	28 %
GORDURA	13 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	12 g	46 %
SÓDIO	71 mg	71 mg	3 %