



### BRIGADEIRO FITNESS DE CACAU

Versão saudável do brigadeiro, sem açúcar, rica em fibras e com sabor intenso de chocolate. Ótima opção de docinho funcional.

 5 horas 10 horas 0.4 porções

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de leite em pó [de preferência de coco]
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% [8 g]
- 1 colher de chá de óleo de coco [5 g]
- 2 colheres [sopa] de água morna [30 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol ou Sucralose [3 g] [opcional]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um uma vasilha até formar uma massa moldável.
- 2º Modele em bolinhas e, se quiser, passe no coco ralado sem açúcar.
- 3º Leve à geladeira por 10 min antes de servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [20 g]	% DDR
ENERGIA	204 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	20 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	164 mg	33 mg	1 %