



BRIGADEIRO FUNCIONAL COM BANANA E CACAU

Uma ótima opção para saciar a vontade de comer um doce, mas sem adição de açúcar ou adoçante. Rico em flavonoides e antioxidantes. Fonte de Magnésio; Fósforo; Potássio; Vitamina C ; Vitamina A e Folato.

 10 horas 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica
- 1 colher de sopa de cacau 100%, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] ou 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar a banana e com um garfo amassar bem.
- 2º Misturar o cacau e o mel ou óleo de coco à banana. Nota: o mel é uma opção para aqueles que gostam de uma versão mais adocicada e não possuem restrição.
- 3º Se preferir consumir de colher, já estará pronto. Mas se preferir fazer as bolinhas, levar para geladeira até firmar [30 a 60 min] e depois enrolar. Pode passar no nibs de cacau ou coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [74 g]	% DDR
ENERGIA	136 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	29 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %