

PRESTÍGIO NA TRAVESSA

Vídeo da receita no meu Instagram @leticiatoledo.nutri

 2 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de coco fresco ou seco ralado (sem açúcar)
- 200 gramas de creme de Leite [1 caixinha]
- 10 gramas de adoçante xilitol ou estévia ou eritritol (opcional)
- 1 sachê de whey protein [30 g] - opcional
- 200 ml de leite de coco
- 100 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, misture o coco ralado, creme de leite, leite de coco e o adoçante. Mexa bem até engrossar e chegar no ponto parecido com o de brigadeiro. Desligue o fogo e acrescente a whey protein, mexendo bem até ficar homogêneo (sem as bolinhas de whey). Transira o creme para uma travessa ou taças individuais e finalize com um pouco de chocolate derretido. Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (345 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	1008 kcal	50 %
CARBOIDRATOS	14 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	30 %
GORDURA	26 g	88 g	161 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	57 g	259 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	44 mg	152 mg	6 %