



BRIGADEIRO DE FIT

Deliciosa receita de brigadeiro. Consumir com moderação, pois é mais saudável, porém não menos calórico.

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (10 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g)
- 1 ponta de faca de manteiga, sem sal (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma panela pequena ou leiteira e leve ao fogo baixo.
- 2º Mexa até engrossar e estará pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	82 mg	3 %