



BRIGADEIRO DE COLHER PROTEICO

Não vai ao fogo e super fácil de fazer

 15 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [14 g]
- 2 colheres de sopa de cacau cru [30 g]
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture, menos a água.
- 2º 2. Após, misturar todos os ingredientes e adicionar as colheres de água aos poucos, comece com 3 e vai mexendo até chegar na textura homogênea de brigadeiro de panela.
- 3º 3. Nem sempre fará necessário usar as 5 colheres de água, tudo vai depender da marca do seu whey.
- 4º 4. Quando em textura desejada, coloque na geladeira por 30min ou consuma no momento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	41 g	55 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	116 mg	5 %