



BRIGADEIRO DE BANANA

Brigadeiro FIT com 3 ingredientes.

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 4 colheres de sopa cheias de leite em pó (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque as bananas picadas em uma tigela de vidro. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Com um garfo, amasse bem as bananas. Acrescente o cacau em pó e misture bem. Adicione o leite em pó e misture até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por 20 minutos. Retire da geladeira e faça bolinhas com a massa. Passe no chocolate granulado, coloque em forminhas de doces e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	27 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	53 mg	32 mg	1 %