

## BROWNIE DE CANECA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sopa [5 gramas] de cacau em pó - 50%
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- gotinhas de adoçante (stévia é a melhor opção)
- 30 a 50 ml de água
- 15 gramas de chocolate meio amargo

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º misturar todos os ingredientes e acrescentar água até atingir um consistência pastosa firme
- 2º jogar o chocolate picado por cima e levar ao microondas por 30 segundos (pode colocar +30 segundos caso queira mais assado).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DDR
ENERGIA	102 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	170 mg	298 mg	12 %