

**BRIGADEIRO FIT****INGREDIENTES**

- 1 Xícara de leite semidesnatado [200ml]
- 3 CS de açúcar, mascavo [60g]
- 4 CS de cacau em pó [80g]
- 1 CS de manteiga sem sal [20 g]
- 1 Quadrinho de de chocolate meio amargo [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente todos os ingredientes em uma panela antiaderente. Vá mexendo sem parar durante 15-20min em fogo alto, após abaixe o fogo até atingir a consistência de brigadeiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	30 mg	1 %