

BRIGADEIRO DE CAFÉ

Sobremesa

 5 minutos
 10 minutos
 3 porções

INGREDIENTES

- 30 gramas de leite em pó integral
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 15 gramas de xerém de amendoim sem sal
- 20 gramas de café, infusão 10%

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o Whey + amendoim + leite em pó. Adicione o café aos poucos, até dar ponto bem cremoso. Para comer de colher, já esta pronto. Caso queira enrolar, leve antes à geladeira por 2 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DDR
ENERGIA	368 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	19 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	33 g	8 g	11 %
GORDURA	18 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	167 mg	42 mg	2 %