

**BROWNIE FIT** 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos (30 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (10 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)
- 50 ml de leite de vaca integral
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário que possa ir à airfryer, misture a aveia, cacau, fermento e o mel, e vá adicionando aos poucos o leite até cobrir a mistura.
- 2º Mexa até formar uma massa lisinha e adicione o chocolate picado.
- 3º Em seguida, leve à airfryer à 180°C por 10-15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	216 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	36 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	741 mg	800 mg	33 %