

BARRINHA DA ANA LUCIA

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 8 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [120 g]
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim [74 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 15 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo
- 2º Misture tudo e asse
- 3º derreta chocolate e coloque por cima
- 4º leve a geladeira para firmar
- 5º leve a geladeira para firmar
- 6º leve a geladeira para firmar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	446 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	48 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	23 g	10 g	13 %
GORDURA	20 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	11 %
SÓDIO	162 mg	69 mg	3 %