

BROWNIE FIT (CÓPIA)

BOLO DE CHOCOLATE FIT

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de brownie fit

MÉTODO DE PREPARO

1º INGREDIENTES: 8g de açúcar mascavo 6.8 g de chocolate 70 % 2,8 g de pasta de cacau 2g de cacau em pó 4g de farinha de trigo integral 3,2g castanha do pará 3,6g de chocolate 65% 9g de ovo 8g de manteiga sem sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	299 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	52 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	151 mg	75 mg	3 %