Francine Camargo
Nutricionista · 62134

BRIGADEIRO PROTEICO

Uma variação que pode ser usada tanto como recheio quanto consumida como sobremesa, contendo de 10g a 15g de proteína a receita total em 128kcal.

5 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g) ou 20 gramas de whey protein
- 4 colheres de café de cacau em pó (5 g)
- 5 gramas de whey protein
- 5ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes;
2º Coloque bem devagar a água até dar o ponto desejado (de colher ou de enrolar), se passar o ponto é só acertar com mais whey ou leite em pó;
3º Dá pra fazer sem o whey? Sim, porém o whey costuma ser docinho e ter aromatizantes e da um toque especial, além de aumentar bastante a quantidade de proteína por porção;
4º Se estiver em um planejamento para emagrecimento, prefira o leite em pó desnatado ou somente o whey;
5º Para enrolar: Ajuda deixar na geladeira por alguns minutos antes, untar a mão com azeite (da um gostinho especial também) enrolar como de costume e passar no granulado ou no leite em pó ou no cacau;
6º Não é uma receita menos calórica que os doces convencionais, se a sua vontade é de comer um trento, coma o trento, essa receita apenas tem mais proteínas e nutrientes, e por isso é mais fácil de encaixar no dia a dia, além de trazer saciedade e ajudar comer menos;
7º Use como recheio de panquecas, para comer com receitas doces que normalmente não tem muita proteína, ou como sobremesa mesmo!
8º A qualidade do cacau e do whey mandam nessa receita, não vai me pegar um whey que você não consegue nem beber ele de tão ruim, ou um cacau com gosto de terra, que é lógico que a receita vai ficar ruim ahahahhaha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	45 g	59 %
GORDURA	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	197 mg	8 %