



BROWNIE PROTEICO

Ótima opção para os lanches intermediários e pra quando bater aquela vontade de um docinho

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] OU óleo de soja
- 50 gramas de leite de vaca desnatado
- 3 gotas OU 1 sachê de adoçante [Sucralose, Stévia, Eritritol OU Xilitol]
- 1 dosador OU 3 colheres de sopa de whey isolado OU concentrado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, coloque a farinha de aveia, cacau em pó, óleo de coco e leite. Misture bem até ficar em uma consistência homogênea;
- 2º Adicione o adoçante na mistura e mexa;
- 3º Leve ao microondas por 40seg (é pra massa ficar mais molhadinha mesmo);
- 4º Para a calda, você vai usar 1 dosador de whey de chocolate e vai adicionando água aos poucos, até ficar na consistência de calda. Coloque em cima da massa!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [113 g]	% DDR
ENERGIA	222 kcal	251 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	29 g	32 g	43 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	22 %
SÓDIO	85 mg	97 mg	4 %