






BROWNIE PROTEICO (MASSA)

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

 5 minutos
 10 minutos
 1 unidade

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia [20g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [20g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] OU óleo de soja
- 70ml de leite de vaca desnatado OU outro leite
- 3 gotas OU 1 sachê de adoçante [Sucralose, Stévia, Eritritol OU Xilitol]

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 2min (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 UNIDADE [116 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	13 %
GORDURA	7 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	9 g	37 %
SÓDIO	34 mg	39 mg	2 %