



BRIGADEIRO DE BATATA DOCE

Vontade de um docinho? Essa é uma opção rica em nutrientes e ainda mata a sua vontade de doce após a refeição!

 11 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de batata doce cozida (200g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (11 g)
- 2 colheres de sopa rasas de leite em pó integral (16 g)
- 1 colher de sopa de adoçante Xilitol Family® Vitafor (10g)
- 1/2 colher de sopa de óleo de soja (4 g)
- 1 colher de sopa de polpa do coco, desidratado, adoçado, ralado (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, amasse a batata doce sem a casca e misture ela em uma panela com o cacau em pó, leite em pó, adoçante e óleo;
- 2º Leve a panela em fogo baixo e mexa por 5 minutos;
- 3º Deixe esfriar e modele os brigadeiros e passe no coco ralado para enfeitar;
- 4º Leve a geladeira por 30min e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (23 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	21 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	42 mg	10 mg	0 %