



BRIGADEIRO DE BANANA

Opção saudável de brigadeiro para comer após o almoço OU jantar!

 30.6 unidades

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 5 colheres de sopa rasas de leite em pó integral (50g)
- 1 colher de sobremesa rasa de farinha de aveia (6 g)
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó (20g)
- 30 gramas de polpa do coco, desidratado, adoçado, ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma travessa, amasse as bananas com um garfo e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos;
- 2º Acrescente os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo;
- 3º Leve ao congelador por 15 minutos e molde os brigadeiros;
- 4º DICA: passe no granulado/ Coco ralado e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (10 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	31 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	0 g	2 %
SÓDIO	79 mg	8 mg	0 %