



## BROWNIE SAUDÁVEL

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 em pó [100%] [11 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] OU manteiga
- 50 ml de leite de castanhas OU leite de vaca desnatado [sem lactose]
- 1 unidade de banana [90 g]
- Adoçante stévia ou eritritol à gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, amasse a banana e 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 à air frier por 3 a 5 minutos ou ao microondas por 40 segundos [é pra massa ficar mais molhadinha mesmo];
- 4º DICA: para a calda, você pode misturar o whey que está calculado no plano alimentar com um pouco de água.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	28 %
SÓDIO	17 mg	23 mg	1 %