



BROWNIE PROTEICO

Nem toda receita saudável precisa ter banana, super fácil fazer.

INGREDIENTES

- 160 gramas de iogurte Natural Danone Yopro Natural 160g
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante (86 g)
- 10 gramas de adoçante artificial **ou** 1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo (19 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de demerara(17g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a mistura em um pote e mecha até obter uma consistência homogênea;
- 2º Leve ao forno para assar em 180° graus, verifique algumas vezes com um palito;
- 3º Quando pronto terá a consistência de um delicioso brownie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	38 %
SÓDIO	56 mg	2 %