



BROWNIE DE BATATA DOCE

 40 minutos
 95.5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata doce crua
- 1 porção de bebida de soja sem açúcar (250 ml)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 scoops de whey Baunilha ou chocolate (75 g)
- 50 gramas de cacau magro em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a batata doce cortada no micro-ondas por 10/15 min dependendo do tamanho.
- 2º Retire a casca da batata doce.
- 3º Num processador coloque todos os ingredientes e triture até obter uma mistura homogénea.
- 4º Coloque no forno a 180°C por 30min.
- 5º Pode polvilhar com cacau por cima ou pepitas de cacau cru se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 8 PORÇÕES (80 g)	% DR
ENERGIA	132 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	15 %
H. CARBONO	16 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	22 mg	18 mg	1 %