Savane Peres
Nutricionista · 14052D

BRIGADEIRO DE WHEY

10 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 200 mililitros de água, engarrafada, genérica (200 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (25 g)
- 2 colheres de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (6 g)
- 1 colher de sopa de margarina (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o leite em pó, o whey, o cacau e o adoçante com a água num mixer ou liquidificador até que fique homogêneo
2º Numa panela derreta a margarina e junte a mistura
3º Em fogo baixo vá mexendo até que as bolhas fiquem grandes e a textura como de brigadeiro
4º Coloque a esfriar e pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	110 mg	34 mg	1 %