

## 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 %