



BROWNIE SAUDÁVEL

Transforme seu mingau de aveia em Brownie

 20 minutos

 15 minutos

 1 Hamekin

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de chá de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó (4 g)
- 3 gramas de fermento químico em pó (1 col. de chá)
- 15 gramas de chocolate 70% cacau (1 Quadrado)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes secos e acrescente leite aos poucos até formar uma massinha. Adicione a essência de baunilha e o chocolate.
- 2º Leve ao forno por 10min a 180 graus. Espere esfriar e sirva! MUITOO fácil , façam!!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR HAMEKIN (78 g)	% DDR
ENERGIA	373 kcal	291 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	66 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	12 %
GORDURA	13 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	9 g	35 %
SÓDIO	395 mg	308 mg	13 %