

**BRIGADEIRO FIT (APENAS 2 INGREDIENTES)**

Fácil demais!!! Para matar a vontade de comer o doce!!!

 5 horas 5 horas 2.1 Xícaras Media**INGREDIENTES**

- 1 Pacote de pudim Diet Chocolate Dr. Oetker (30 g)
- 500 gramas de leite UHT Semidesnatado Zero Lactose 1L - ITALAC

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque as 500ml de Leite Zero lactose
- 2º Leve ao fogo baixo a panela e despeje o pó pudim diet no leite
- 3º Comece a mexer a panela até a consistência do líquido for engrossando
- 4º Após engrossar, transfira o conteúdo para um recipiente
- 5º Leve a geladeira por mais de 4 horas e se delicie com um brigadeiro de baixa caloria

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA MEDIA (250 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	90 mg	225 mg	9 %