



PRESTÍGIO FIT

O melhor prestígio da sua vida! Pois esse é saudável. Se deu aquela vontade de comer um docinho e não quer sair da dieta. Essa receita vai te ajudar a manter no foco.

 10 minutos 4 horas e 10 minutos 8.4 porções

INGREDIENTES

- coco ralado s/ açúcar [100 g]
- leite de coco - 1 garrafa [200 ml]
- whey protein de baunilha - 1 dosador [30 g] ou leite em pó integral - 1 colher de sopa [16 g]
- chocolate meio amargo [50 a 60% cacau] - 200 g *o suficiente para banhar o prestígio

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o coco ralado e leite de coco em um recipiente e misture até ficar homogêneo.
- 2º Adicione o whey ou leite em pó e misture novamente.
- 3º Em um refretaria forrado com papel manteiga para não grudar, despeje toda a massa.
- 4º Em seguida coloque no freezer por pelo menos 4 horas.
- 5º Desenforme a massa e corte no formato desejado com a ajuda de uma faca. Dá mais ou menos 8 unidades.
- 6º Derreta o chocolate em banho maria ou microondas e com a ajuda de um garfo, banhe toda a massa de prestígio.
- 7º Coloque o prestígio com chocolate em um papel manteiga, repita o processo com o restante da massa e leve para a geladeira para endurecer o chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [62 g]	% DDR
ENERGIA	374 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	36 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	27 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	11 g	52 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	69 mg	43 mg	2 %