

## BROWNIE HEALTHY COM WHEY PROTEIN

 22.1 Porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de chocolate meio amargo
- 150 gramas de manteiga, com sal
- 200 gramas de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida
- 80 gramas de cacau em pó
- 300 gramas de açúcar, mascavo
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 40 gramas de café (infusão)
- 1 SCOOP de whey protein Beyond ISOLATE (30 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreter o chocolate em banho maria junto com a manteiga
- 2º Separadamente, bate os ovos inteiros junto com o açúcar até ficar espumoso (não bater muito)
- 3º Ainda com a batedeira ligada acrescentar o chocolate derretido aos poucos
- 4º Desliga a batedeira, junta a farinha, o whey e o café e bate por mais 30 segundos
- 5º Forra uma assadeira com papel manteiga e leva aos forno (180°C) por aproximadamente 30 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	353 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	45 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	18 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	109 mg	66 mg	3 %