

**BRIGADEIRO FIT DE LEITE DE COCO** 20 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de leite de coco em pó
- 3/4 de xícara de Açúcar mascavo (75g)
- 100ml de água Mineral
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela bata com um garfo ou com a ajuda de um mixer e misture todos os ingredientes;
- 2º Colocar em uma panela em fogo baixo e ir mexendo até engrossar, tipo brigadeiro comum, tire do fogo quando desgrudar do fundo da panela;
- 3º Coloque em um prato e deixe esfriar, depois faça as bolinhas e passe em raspas de chocolate 70%cacau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (14 g)	% DDR
ENERGIA	336 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	30 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	18 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	94 mg	13 mg	1 %