



LEITE CONDENSADO FAKE

 20 porções

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de leite em pó, desnatado (180g)
- 1/2 xícara de água (100ml)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (22 g)- deixará em um tom mais escuro, pode substituir pelo demerara ou xylitol para ficar mais clarinho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos;
- 2º Coloque em um recipiente e leve a geladeira por aproximadamente 5 horas ou até ficar bem consistente;
- 3º Você pode consumi-lo puro ou utilizar para fazer brigadeiro ou outras sobremesas deixando-as mais saudáveis.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	38 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	22 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	323 mg	49 mg	2 %