

**BARRA PROTEICA** 7 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de pasta de Amendoim Tocca
- 60 gramas de Whey Protein [2 scoops ou 2 sachês]
- 1 barra pequena de Chocolate 70% cacau (70g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey protein na pasta de amendoim;
- 2º Forre uma forma retangular (10cmx20cm) com papel manteiga e espalhe a massa apertando bem para ficar no formato da forma;
- 3º Leve o chocolate para derreter no microondas de 30 em 30 segundos até derreter bem;
- 4º Derrame sobre a massa e leve a geladeira por no mínimo 1h;
- 5º Para desenformar é puxar o papel manteiga e fazer os cortes em formato de barra. Um troque para não quebrar a casquinha de chocolate é esquentar uma faca antes de fazer os cortes, assim o chocolate derrete um pouco e não quebra;
- 6º Deixe armazenado na geladeira ou embale em papel alumínio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	386 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	21 g	14 g	19 %
GORDURA	28 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	27 mg	18 mg	1 %