



CAFE BULLETPROOF (CAFÉ A PROVA DE BALAS)

Excelente para cardápios cetogênicos ou Jejum intermitente. Por ser uma bebida que contém boas quantidades de antioxidantes, vitamina A, vitamina D e energia, o bulletproof coffee ajuda a melhorar a concentração e a produtividade, prevenir algumas doenças, prolongar a saciedade e acelerar o metabolismo, favorecendo a perda de peso.

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara [200 gramas] fervente
- 2 colheres de sopa [16 gramas] de café em pó
- 2 colheres de sopa [20 gramas] de manteiga ghee
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Encaixe o filtro de papel sob uma xícara e adicione a água fervente.
- 2º Esquente o copo do liquidificador (para que o café não esfrie) e acrescente a manteiga sem sal ou manteiga ghee, o óleo de coco e o café.
- 3º Bata tudo muito bem em torno de 20 a 30 segundos.
- 4º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	16 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	16 g	74 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	5 mg	0 %