

**BROWNIE SAUDÁVEL PROTEICO** 30 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 Unidades Médias de Bananas Maduras
- 4 Colheres de Sopa Rasas de Pasta de Amendoim
- 4 Colheres de Sopa de Cacau em Pó(100%)
- 60 Gramas de Whey Protein de Chocolate
- 200 Gramas de Iogurte Zero Gordura
- 2 Colheres de Sopa de Óleo de Coco Copra

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e bata num processador ou liquidificador até ficar homogêneo.
- 2º Despeje a massa em uma forma de silicone e leve ao forno pré-aquecido a 180º por 30 min.
- 3º Espere esfriar para desenformar.
- 4º Servir com acompanhamento a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (628 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	1301 kcal	65 %
CARBOIDRATOS	16 g	103 g	34 %
PROTEÍNA	12 g	78 g	104 %
GORDURA	12 g	76 g	138 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	37 g	167 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	19 g	76 %
SÓDIO	99 mg	622 mg	26 %