

## BEIJINHO LOW CARB

### INGREDIENTES

- 1,5 xícaras de chá de leite, em pó, desnatado, cálcio reduzido [678 g]
- 1 scoop de iso Whey Protein [30 g]
- 1/2 xícara de chá, metades de damasco, cru [78 g]
- 10 medidas de eritritol [17 g]
- 30 gramas de coco
- 1 colher de sopa de óleo, industrial, coco [hidrogenado], usado para creme chantilly e cobertura de café [14 g]
- 100 gramas de água Mineral

### MÉTODO DE PREPARO

1º leite em pó

2º leite em pó

3º Bata todos os ingredientes no liquidificador, após despeje em uma panela antiaderente em fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo, reserve em um prato e cubra com filme plástico encostando no creme. Leve a geladeira por no mínimo uma hora. Retire, unte as mãos com óleo de coco, enrole as bolinhas, polvilhe eritritol ou coco ralado por cima e coloque cravos [opcional]. Guarde na geladeira, dura até 5 dias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	40 g	13 %
PROTEÍNA	29 g	38 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	1642 mg	68 %