

My Control



BRIGADEIRO DIET

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal
- ½ xícara (chá) de torradas moídas
- ½ xícara de uva passa sem sementes
- 5 colheres dosadoras de FINN pó a granel

Preparo:

- Leve uma panela ao fogo, com o leite em pó, o leite, o cacau, o creme vegetal e mexa até engrossar um pouco.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Aos poucos junte o pó das torradas juntamente com o FINN e as passas.
- Modele em bolinhas e coloque em forminhas.

Informação nutricional:

- Calorias por porção: 55,97 kcal
- Carboidratos por porção: 8,18 g
- Proteínas por porção: 3,09 g
- Lipídios por porção: 1,21 g