BRIGADEIRO FITNESS GOURMET

INGREDIENTES

1 dose de suplemento proteico de chocolate

1 colher de cacau

1 colher de leite em pó desnatado

1 colher (sobremesa) de manteiga

1 colher (sopa) de água

5 gotas de mel

MODO DE PREPARO

Em um recipiente adicione o suplemento proteico, cacau, leite em pó desnatado e a manteiga

Misture tudo com as mãos até dissolver a manteiga

Adicione água aos poucos e continue amassando até dar o ponto; se precisar, coloque mais água ou mais leite em pó caso fique muito ralo

Coloque em um recipiente 1 colher (sopa) de cacau e 1 colher (sopa) de leite em pó; enrole em bolinhas o brigadeiro e passe na mistura do recipiente

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9267-brigadeiro-fitness-gourmet.html