



PAÇOCA LIGHT

Ingrediente

- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 6 colheres (sopa) de amendoim sem casca torrado
- 1 xícara (chá) de proteína de soja texturizada torrada
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 1 pitada de sal



Modo de fazer

- Bata todos os ingredientes no processador (ou no liquidificador) até formar uma farofa.
- Guarde em um pote com tampa.
- Na hora de servir, coloque a paçoca em canudos de papel colorido.

Rendimento: 18 col. (sopa)

Calorias por porção: 26 (a tradicional tem 130 calorias)

