

"Brigadeiro" Funcional com Banana e Cacau

Uma ótima opção para saciar a vontade de comer um doce, mas sem adição de açúcar ou adoçante. Rico em flavonoides e antioxidantes. Fonte de Magnésio; Fósforo; Potássio; Vitamina C ; Vitamina A e Folato.

🕒 Preparação 10 horas 🕒 Total 15 horas 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata ou banana maçã madura (65 g)

ou

1 colher de sopa de cacau 100%, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

ou

1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)

Método de preparo

1

Descascar a banana e com um garfo amassar bem.

2

Misturar o cacau e o mel ou óleo de coco à banana. Nota: o mel é uma opção para aqueles que gostam de uma versão mais adocicada e não possuem restrição.

3

Se preferir consumir de colher, já estará pronto. Mas se preferir fazer as bolinhas, levar para geladeira até firmar (30 a 60 min) e depois enrolar. Pode passar no nibs de cacau ou coco.