

**BEIJINHO SEM LACTOSE** 5 minutos 15 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de coco ralado sem açúcar (15g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó de coco (24 g) ou leite em pó sem lactose
- 15 gramas de bebida Vegetal Castanha **ou** 15 gramas de água de coco **ou** 15 gramas de leite de coco
- 1 colher de sopa cheia de coco ralado (5g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo em um recipiente ate formar uma massa homogênea, o ponto deve ser cremoso um pouco firme
- 2º Colocar pra gelar alguns minutos
- 3º Enrolar em bolinhas no coco ralado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	386 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	32 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	3 %
GORDURA	25 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	231 mg	45 mg	2 %