



## BRIGADEIRO DE TÂMARAS COM COCO

Sobremesa

 30 minutos  
 1 hora  
 10 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de tâmaras hidratadas ou frescas sem hidratar (147 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (Nestle Dois Frades) (26 g)
- 1 colher de sopa de pasta de castanha de caju integral (15 g) **ou** 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 100 gramas de coco seco, ralado **ou** 1 xícara de chá, picado de polpa do coco, desidratado, puro sem açúcar, ralado (93 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Abra as tâmaras ao meio para verificar se estão boas (esbranquiçadas representam fungos), adicione-as em um pote de vidro e cubra com água filtrada, deixe descansar na geladeira por 1 hora.
- 2º Escoe a água e processe no processador com o cacau e a pasta de sua preferência (caju ou amendoim), até não ouvir mais o barulho da tâmara partindo. (Processar até formar uma pasta homogênea). Deixe descansar na geladeira por 1 hora pelo menos.
- 3º Unte as mãos com óleo de coco e faça bolinhas.
- 4º Passe no coco ralado fresco ou seco.
- 5º Leve para gelar novamente por 1 hora.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	401 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	50 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
GORDURA	21 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	3 g	11 %
SÓDIO	59 mg	17 mg	1 %