



BEIJINHO FIT

 15 minutos
 4 unidades

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de coco ralado, sem açúcar (48 g)
- 3 colheres de sopa de leite em pó (30 g)
- 1 colher de sopa de leite (15ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo em um recipiente até a massa ficar homogênea;
- 2º Leve ao fogo. O ponto deve ser cremoso e um pouco firme;
- 3º Deixe esfriar;
- 4º Enrole em formato de bolinhas, passe no coco ralado, e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (23 g)	% DDR
ENERGIA	374 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	18 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
GORDURA	31 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	21 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	118 mg	27 mg	1 %