

## Trufa Fit

24 porções

### Ingredientes

ou

3 unidades de banana prata crua (195 g)

ou

3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)

ou

2 colheres de chá de mel de abelha (6 g)

ou

2 colheres de chá de cacau em pó (12 g)

ou

1 colher de sopa de alfarroba em pó (6 g)

ou

2 colheres de sopa de Pasta de amendoim (32 g)

### Método de preparo

1

1. Esmague a banana com um garfo; 2. Em uma panela coloque a banana esmagada, a aveia e misture bem; 3. Após estar em consistência de pasta, acrescente a alfarroba, o cacau, o mel e a pasta de amendoim; 4. Misture bem e desligue o fogo; 5. Deixe esfriar em um prato e depois faça bolinhas e passe no cacau.