

Beijinho fit

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 15 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

3 colheres de sopa cheias de coco ralado sem açúcar (15g)

ou

3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (24 g)

ou

1 colher de sopa cheia de leite de vaca integral (15g)

ou

1 colher de sopa cheia de coco ralado (5g)

Método de preparo

1

Misturar tudo em um recipiente ate formar uma massa homogênea, o ponto deve ser cremoso um pouco firme

2

Colocar pra gelar alguns minutos

3

Enrolar em bolinhas no coco ralado