

BROWNIE LIGHT

INGREDIENTES

2 bananas nanicas

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

2 colheres (sopa) de cacau em pó (coloço 100% mas pode ser menos)

2 colheres de óleo de coco

castanha-do-pará a vontade

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, acrescente as castanhas picadas e não bata mais no liquidificador e sim na mão.

Coloque em uma assadeira de silicone e asse por mais ou menos 40 minutos forno 180º C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19738-brownie-light.html>