

# DOCE DE MAMÃO DIET

## INGREDIENTES

1 mamão médio bem maduro  
2 colheres (sopa) rasa de açúcar light  
cravo e canela a gosto  
um pouco de água para não queimar e apurar melhor

## MODO DE PREPARO

Corte o mamão em pedaços, nas parte mais maduras pode raspar com uma colher, direto na panela.

Coloque o açúcar light.

Cozinhe em fogo baixo, se precisar, colocar aos poucos, um pouquinho de água para não grudar e nem queimar (aproximadamente 100 ml).

Se preferir com mais caldo, coloque um pouco de água no final e apure mais um pouco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25527-doce-de-mamao-diet.html>