

# BRIGADEIRO FIT DE COCO DE MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

- 1 coco ralado desidratado e sem açúcar
- 2 colheres de mel
- 1 pitada de sal
- 1 clara de ovo
- 5 gotinhas de essência de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

Misture tudo (com a mão), até todos os ingredientes se misturarem bem.

Depois começa a formar os brigadeiros, com cuidado se não desfaz.

Leva ao micro-ondas por 3 minutos e 40 segundos, na potência alta.

Leva 3 minutos, retira para dar uma olhadinha pra não queimar.

Depois leva por mais 40 segundos.

Pode comer quentinho, ou leve à geladeira para gelar um pouquinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28093-brigadeiro-fit-de-coco-de-micro-ondas.html>