

# BROWNIE DIET SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

2 maçãs pequenas raladas sem casca (usei aquelas maçãs infantis, da turma da Mônica)

5 colheres de sopa de cacau em pó

3 colheres de sopa de óleo de coco ou outro óleo saudável

2 ovos

1/2 xícara de chá de farinha de aveia

3 colheres de sopa de adoçante culinário

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Castanhas-do-pará a gosto

## MODO DE PREPARO

Unte uma forma pequena (a minha tem 20 cm de diâmetro) com um pouco de margarina light e cacau. Reserve.

Em um recipiente misture bem todos os ingredientes.

Coloque a massa na assadeira.

Leve ao forno preaquecido e asse a 205°C por 20 a 25 minutos.

Espere esfriar para cortá-lo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31190-brownie-diet-sem-lactose.html>