DOCE DIET COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

6 colheres sopa de biomassa de banana verde

2 colheres de sopa de manteiga sem sal

2 colheres de sopa de água

2 colheres de sopa de xerém de castanha caju ou amendoim

1 colher de sopa de cacau

1 colher de chá de adoçante em pó

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a biomassa com a água e a manteiga.

Esmague bem com um garfo. Junte o adocante e o cacau. Misture bem com uma colher até desprender da panela.

A metade da massa misture o xerém e outra o coco ralado.

Faça bolinhas e passa no coco ralado, e outros o xerém. Introduza frutas se quiser. Espere esfriar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45230-doce-diet-com-biomassa-de-banana-verde.html