



Bombom de manteiga de coco

Ingredientes

- 1 colher de sopa (10 gr) de nibs de cacau
- 1 pacote (20gr) de chips de coco desidratado
- 1 pote (210 gr) de pasta/manteiga de coco (copra coco ou outra marca)
- 1 xícara (100 gr) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 gr) frutas secas (goji berry, damasco, cramberry)

Preparo:

Em um refratário ou bowl misture a manteiga de coco, os chips, os nibs e as frutas secas picadas, sove a mistura até ficar uniforme, vá adicionando a farinha de amêndoas até a massa ficar firme para formar as bolinhas.

Faça as bolinhas e role-as no restante da farinha de amêndoas.

Guarde na geladeira.

Rende 20 bombons de 20 gramas cada.

Informação nutricional por bombom:

Kcal: 85

Proteínas: 2g

Carboidratos: 8g

Fibras: 2g

Net carbs: 6g

Lipídios: 6g