



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos
Especialista em Saúde Quântica

DOCINHO DE ABÓBORA **(Brigadeiro *low carb* e vegano)**

Ingredientes:

1 xícara de puré de abóbora cabotiá previamente cozida *
5 colheres (sopa) de cacau 100%
5 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol (para ser realmente low carb) ou de açúcar não refinado (mascavo ou demerara ou de coco)
Opcional: gotas de estevia para chegar no sabor doce desejado, caso necessário
1 colher tamanho café de essência de baunilha
1 ponta de colher de café com sal marinho
Coco ralado para passar após enrolar (ou cacau em pó ou amêndoas picadas ou similar)

Forma de preparar:

Misturar bem tudo, enrolar e passar na cobertura escolhida.

*Obs.: costumo cozinhar as abóboras na panela de pressão com casca e inteiras, já que é muito dura para descascar quando ainda crua, com um pouco de água, 25 minutos após a pressão, deixo esfriar e pronto e a casca se desprende sozinha. Desta forma também se evita que perca nutrientes na água da cocção.

Rendimento: 10 docinhos grandes



julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Instagram: @nutrijulietaritta

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s. 310 - Trindade 88036-003
Florianópolis - SC