

Ei gente! Nada de ficar na vontade de doce... Essa tapioca é tudo que você precisa pra comer um docinho delicioso e sem peso na consciência.

Uma dica: claro que essa receita contém carboidratos... mas o que eu faço é unir o útil ao agradável. Então, consumo ela no meu pré-treino, sempre que rola uma vontade insaciável de doce!

Vale super a pena salvar essa receita!



Vamos à receita?

TAPIOCA DE CACAU COM MORANGO, BANANA E COCO RALADO

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Doces

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 4 mins

Tempo Total: 14 mins

Rendimento: Rende 2 tapiocas

Ingredientes

- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó
- 4 colheres (sopa) de tapioca
- 1 banana cortada em rodela
- 2 colheres (sobremesa) de geleia de morango
- Coco ralado a gosto
- Calda de chocolate a gosto: misture 50ml de leite de coco com 1 colher de sobremesa de cacau em pó e 1 colher de sobremesa de adoçante culinário. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Como faz?

1. Misture o cacau com a tapioca.
2. Forre o fundo de uma frigideira com 2 colheres de sopa da mistura. Peneire para ficar uma tapioca lisa!
3. Ligue em fogo baixo e vire o lado quando começar a desgrudar do fundo.
4. Recheie com geleia de morango, banana em rodela e coco ralado.
5. A calda de chocolate é super opcional.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.