



*Receitinhas*

# BOMBOM FUNCIONAL

## INGREDIENTES:

- 8 castanhas de caju sem sal
- 2 castanhas do Pará sem sal
- 4 amêndoas sem sal
- 2 banana passa sem açúcar
- 1 colher (sopa) de semente de girassol
- 3 colheres (sobremesa) de pasta de amendoim sem açúcar.
- 1 colher de sopa de goji berry
- 3 tâmaras grandes sem caroço

## MODO DE PREPARO:

Pique as castanhas e amêndoas, corte as bananas em pedaços pequenos e reserve. Bata no liquidificador a pasta de amendoim, o goji berry, e as tâmaras picadas até que fique uma pasta. Misture com a mão a pasta com todos os ingredientes até que fique bem homogêneo. Faça bolas e guarde na geladeira.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

