



Receitinhas

TRUFAS SAUDÁVEIS

INGREDIENTES:

- 1 xícara de flocos de aveia
- 2/3 xícara de flocos de coco sem açúcar tostados
- 1/2 xícara de pasta de amendoim integral
- 1/2 xícara de pedacinhos picados de chocolate amargo
- 1/3 xícara de mel
- 1/2 xíc de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de chia

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, refrigere por 40 minutos e com as mãos molhadas faça bolinhas.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

