



ADRIANA CARIOBA

## Cookies sem açúcar

Eu gostaria de agradecer a incrível oportunidade de compartilhar minhas melhores receitas com você. E te parabenizar por optar a ser saudável e mais feliz.

Comer sem culpa é uma sensação muito boa que pode fazer parte da sua vida, basta escolher os ingredientes certos e desfrutar.

As receitas a seguir estão especificadas como Low Carb, Paleo ou Funcional. Veja o que se encaixa no seu estilo de vida e tenha em mente que não existe dieta perfeita e sim o que é melhor para você.

Lembrando que mesmo utilizando ingredientes saudáveis devemos comer com moderação.

Seja feliz!

Adriana Carioba





# Cookie de Coco

- **Preparo:** 5 minutos
- **Forno:** 20 minutos
- **Porções:** 20 unidades
- **Material:** bowl, assadeira, silpat, processador
- **Validade:** 10 dias em recipiente hermético.
- **Tipo:** Paleo e Funcional, se o maple for substituído por adoçante, é Low Carb.

## Ingredientes

- 2 xícara de coco desidratado sem açúcar
- 10 tâmaras sem caroço
- 1 colher (sopa) de mel ou adoçante
- 2 colher (sopa) de cacau sem açúcar
- ½ colher (sopa) de extrato de baunilha
- pitada de sal rosa

## Modo de preparo

- Pré aqueça o forno a 150 C°.
- Processe todos os ingredientes. Faça bolinhas, coloque na assadeira com silpat e pressione levemente para achatar.
- Asse por 20 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar totalmente se não eles poderão quebrar.



Comunicação é como podemos melhorar nossa  
saúde!



[@adrianacarioba](#)



[facebook.com/adrianacarioba](#)



[adrianacarioba@gmail.com](#)



[www.adrianacarioba.com.br](#)