

Pratos Juninos: algumas opções menos calóricas e saudáveis!



Afinal, ninguém é de ferro! Eita mês difícil para fazer dieta.... Pensando nisso, a Keep Light elaborou receitas de diversos pratos com ingredientes que mantêm o sabor de sua festa junina – sem desviar os olhos da balança.

Cocada Cremosa de Maracujá

Preparada com coco fresco ralado, leite de coco light e maracujá natural.

Valor Calórico: 121 Kcal R\$ 9,50



Bo

lo Frio de Tapioca e Coco

Preparado com tapioca, coco, leite de coco light, açúcar de coco, leite sem lactose e leite condensado sem lactose.

Valor Calórico: 102 Kcal R\$ 9,50



De

lícia de Suspiro:

Suspiro recheado com morango e chantilly

Valor Calórico: 78 Kcal R\$ 14,00



Pavê de Doce de Leite:

Pavê preparado com bolacha maria, creme preparado com açúcar light, coberto com doce de leite light e raspas de chocolate meio amargo.

Valor Calórico: 140 Kcal R\$ 13,50



Brigadeiro de Colher

Elaborado com chocolate e leite condensado light. E não é que fica até mais levinha?

Valor Calórico: 99 Kcal R\$ 8,50



Coxinha Funcional de Frango

Assada preparada com mandioquinha, amaranto e chia, recheada de peito de frango. Valor Calórico: 150 Kcal R\$ 12,00



Coxinha Funcional de Cogumelos

Coxinha assada, preparada com mandioquinha e amaranto, recheada com mix de cogumelos. Diferente e saborosa – para acabar com a fome e com a culpa!

Valor Calórico: 15 Kcal R\$ 12,00



Cubos de Tapioca:

Cubos de tapioca preparados com queijo coalho.

Valor Calórico: 95 Kcal R\$ 10,00



Keep Light

(11) 11 5042.9636

www.keeplight.com.br