

MEU PICOLÉ FAVORITO SOU EU MESMA QUE FAÇO! CREMOSO, POUCOS INGREDIENTES, SEM AÇÚCAR, SEM FÔRMAS E MUITO FÁCIL!

INGREDIENTES

1 xícara de iogurte grego ou natural (sem açúcar)

4 colheres de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoas (sem açúcar)

Opcional: 1 colher de sopa de proteína em pó ou colágeno

100 g de chocolate amargo

Opcional: algumas nozes picadas

MODO DE PREPARO

Preparação da Base:

Em um recipiente, misture o iogurte com a manteiga de amendoim ou amêndoas.

Se desejar adicionar um extra de proteína, incorpore a proteína em pó ou o colágeno.

Misture bem até obter uma massa homogênea.

Montagem dos Picolés:

Se tiver formas de picolé, ótimo! Caso não tenha, não há problema.

Utilize uma bandeja coberta com papel antiaderente e coloque porções da mistura sobre ela. Insira um palito de madeira ou uma colher em cada porção, assegurando que fiquem bem centrados.

Congelamento:

Leve ao congelador por cerca de 3 horas, ou até que os picolés estejam completamente solidificados.

Preparação da Cobertura de Chocolate:

Derreta o chocolate amargo no microondas por cerca de um minuto.

Se optar por adicionar nozes, misture-as ao chocolate derretido.

Finalização:

Uma vez que os picolés estejam congelados, retire-os do congelador e banhe cada um generosamente no chocolate derretido.

O chocolate deve solidificar rapidamente devido à temperatura dos picolés.

Armazenamento:

Os picolés podem ser conservados no congelador por até uma semana, perfeitos para ter sempre à mão uma opção refrescante e saudável.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16998-meu-picole-favorito-sou-eu-mesma-que-faco-cremoso-poucos-ingredientes-sem-acucar-sem-formas-e-muito-facil.html>