

BOLINHAS DE COCO E CACAU NHC

 10 porções

INGREDIENTES

- 15 unidades de tâmara seca [105 g]
- 1 chávena de café de amêndoa, miolo, torrada, sem pele [40 g] ou 40 gramas de noz, miolo
- 2 colheres de sopa rasas de cacau em pó [18 g]
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado [14 g]
- 20 gramas de pepitas de cacau ISWARI

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique todos os ingredientes num processador.
- 2º Molde em bolinhas.
- 3º Passe por coco ralado e coloque no frigorífico por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [19 g]	% DR
ENERGIA	439 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
H. CARBONO	37 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	36 g	7 g	7 %
GORDURA	26 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	2 g	9 %
SÓDIO	10 mg	2 mg	0 %