



TRUFAS DE CENOURA, GENGIBRE E AMÊNDOA

Para um snack saudável!

 30 minutos

 15 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 25 gramas de flocos de aveia
- 107 gramas de cenoura crua
- 60 gramas de tâmaras Medjool
- 15 gramas de linhaça Moida
- 3 gramas de gengibre fresco
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 15 gramas de coco seco, ralado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro reduza a amêndoa a pó, num robot de cozinha. Junte depois os flocos de aveia e as tâmaras sem caroço. Volte a triturar
- 2º Em seguida junte a cenoura previamente ralada, a linhaça em pó, o gengibre em pó, a canela em pó, o coco ralado e essência de baunilha. Triture até ficar uma massa mais húmida e que dê para unir.
- 3º Quando atingir este ponto pare e forme trufas pequenas, do tamanho de brigadeiros.
- 4º Coloque num tupperware e leve ao frigorífico durante pelo menos 30 minutos, para endurecerem um pouco. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (19 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 303 kcal | 57 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 1 g | 3 % |
| H. CARBONO | 29 g | 5 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 17 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 16 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 9 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 26 mg | 5 mg | 0 % |