



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 %