



### "FERRERO" CASEIRO

Um chocolate que não pode faltar no Natal mas na sua versão melhorada. Espero que goste! Para comer um de cada vez :)

 16 porções

## INGREDIENTES

- 14 unidades de tâmara seca
- 40 gramas de avelã, miolo
- 60 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 2 colheres de sopa rasas de cacau em pó (18 g)
- 14 unidades de avelã, miolo (42 g) - para rechear
- 40 gramas de avelã, miolo - para envolver
- 160 gramas de chocolate, dark, 70-85% cacao solids - para envolver

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por deixar as tâmaras a demolhar em água quente, durante 1 hora. Quanto tiver passado esta hora, escorra a água e coloque as tâmaras num robot de cozinha, juntamente com as avelãs (excepto as para rechear e envolver), a amêndoa com pele e a colher de sopa de cacau. Triture bem até ficar uma massa húmida e unida.
- 2º Reserve. Num frigideira aqueça as 14 avelãs, que vão para o interior das bolinhas, para estas libertarem o sabor. Reserve e deixe arrefecer um pouco.
- 3º No entanto, triture grosseiramente as 40g de avelãs. Deite num prato. Pegue num pouco da massa das avelãs com o cacau, faça um ninho e coloque uma avelã no interior, feche a bolinha. Passe nas avelãs trituradas. Repita o processo até acabar a massa das avelãs com o cacau.
- 4º Derreta o chocolate preto em banho maria. Quando este estiver pronto, passe cada bolinha pelo chocolate, com a ajuda de um garfo e coloque-as numa travessa com papel vegetal, espaçadas entre si. Deite um pouco de avelãs trituradas por cima de cada bolinha e leve ao frigorífico para endurecerem. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DR
ENERGIA	560 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	6 %
H. CARBONO	33 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	23 g	7 g	7 %
GORDURA	42 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	10 %
SÓDIO	11 mg	3 mg	0 %