

**TRUFAS DE CACAU E AMÊNDOA** 5 horas
 11 porções**INGREDIENTES**

- 70 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 13 gramas de cacau em pó [1 colher de sopa]
- 3 unidades de tâmaras Medjool
- 54 gramas de manteiga de amendoa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque num copo de robot de cozinha a amêndoa, o cacau, a manteiga de amêndoa e as tâmaras descaroçadas.
- 2º Triture até obter uma massa granulosa mas que, ao apertar se una.
- 3º Pegue em pequenos pedaços de massa (um pouco mais pequenos ou do tamanho de brigadeiros), una apertando a mão e forme uma bola. Repita o processo até acabar a massa.
- 4º Pode deixar assim simples, ou passar alguns por cacau em pó. Guarde num recipiente hermético no frigorífico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (17 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 540 kcal | 94 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 17 g | 3 g | 6 % |
| H. CARBONO | 32 g | 6 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 20 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 36 g | 6 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 10 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 6 mg | 1 mg | 0 % |