



TRUFAS DE CACAU E AMÊNDOA

 5 horas
 11 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de amêndoas, 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 amêndoas, o cacau, a manteiga de amêndoas e as tâmaras descarocadas.
- 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 %