



## BARRITA ENERGÉTICA

 4 porções

### INGREDIENTES

- 60 gramas de tâmara seca
- 60 gramas de avelã, miolo
- 10 gramas de farinha de alfarroba
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar as avelãs e separar
- 2º Triturar as tâmaras sem caroço juntamente com 4 colheres de sopa de água
- 3º Acrescentar a farinha de alfarroba, a canela e as avelãs trituradas, envolvendo tudo
- 4º Colocar em forma de barra num tabuleiro forrado com papel vegetal

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DR
ENERGIA	480 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	5 %
H. CARBONO	41 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	37 g	12 g	13 %
GORDURA	30 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	10 %
SÓDIO	6 mg	2 mg	0 %