

**BOLINHAS ENERGÉTICAS DE AMENDOIM E CACAU** 15 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 5 unidades de tâmara seca (35 g)
- 1 colher de sopa de amendoim, miolo (18 g)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim com pedaços
Continente Equilíbrio (16 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- pitada de sal
- 1 colher de chá rasa de cacau em pó (3 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar os flocos de aveia e os frutos oleaginosos até obter uma farinha grossa.
- 2º Adicionar as tâmaras, a pasta de frutos oleaginosos e uma pitada de sal, até obter uma pasta homogénea, fácil de moldar em bolas com as mãos.
- 3º Opcional: Passar as bolinhas por coco ralado, frutos oleaginosos picados, cacau em pó,...
- 4º Pode passar as bolas por coco ralado, frutos oleaginosos picados, cacau em pó,...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (19 g)	% DR
ENERGIA	406 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	5 %
H. CARBONO	49 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	30 g	6 g	7 %
GORDURA	16 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	5 %
SÓDIO	350 mg	68 mg	3 %