

**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 % |