



BOLINHAS DE TORTITAS COM MANTEIGA DE FRUTOS OLEAGINOSOS

 10 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga de frutos oleaginosos (ex.: amendoim, amêndoa,...) [15 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g]
- 3 porções de tortitas de arroz/milho [18 g] **ou** 2 colheres de sopa de cereais puff/expandidos (ex.: arroz/quinoa) [20 g]
- Opcional: aromatizar com extrato de baunilha, canela em pó, cacau/chocolate em pó,...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça misturar a manteiga de frutos oleaginosos, o mel e os aromas da sua preferência.
- 2º Adicionar os cereais puff/expandidos ou as tortitas esfareladas e misturar.
- 3º Formar bolinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [13 g] | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 428 kcal | 55 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 2 g | 3 % |
| H. CARBONO | 58 g | 7 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 26 g | 3 g | 4 % |
| GORDURA | 16 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 12 mg | 2 mg | 0 % |