

**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 %