

**BOLACHAS DE AMÊNDOA E TÂMARAS** 20 minutos 16 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de miolo de amêndoa, torrada e sem pele
- 15 unidades de tâmara seca (105 g) - sem ou retirar o caroço!
- 1 pitada de sal
- 25 ml de água quente
- Opcional: cerca de 3 tiras de chocolate - de preferência negro para derreter e cobrir metade das bolachas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhar as tâmaras secas na água quente durante uns 15 minutos.
- 2º Numa trituradora misturar as amêndoas, as tâmaras já demolhadas (E SEM CAROÇOS), a pitada de sal e a água utilizada para demolhar as tâmaras até formar uma pasta moldável (não triturar demasiado para não chegar ao ponto de manteiga de amêndoa).
- 3º Formar pequenas bolas e espalmar.
- 4º Colocar os discos num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido a 220°C, durante uns 6 minutos ou até dourarem.
- 5º Opcional: Derreter um pouco de chocolate e cobrir metade das bolachas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DR
ENERGIA	500 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	6 %
H. CARBONO	30 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	28 g	7 g	8 %
GORDURA	35 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	9 %
SÓDIO	108 mg	27 mg	1 %