



BRIGADEIRO DE TÂMARAS

Sobremesa

 30 minutos

 1 hora

 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de tâmaras hidratadas ou frescas sem hidratar (147 g)
- 1/2 xícara de avelã, torrada, sem sal
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processar todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea.
- 2º Leve para a geladeira por 15 minutos.
- 3º Unte as mãos e faça bolinhas e enrole na avelã triturada ou cacau em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DDR
ENERGIA	433 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	49 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
GORDURA	27 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	0 mg	0 %