

**BOLINHAS ENERGÉTICAS** 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 banana (90 g) - *amassar com um garfo*
- 1 col. de chá de pasta de amendoim (5 g)
- 5 unidades de tâmaras desidratadas sem caroço (25 g) *picar com uma faca*
- FARELO de aveia Integral (60 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 20 gramas de côco ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triturar os ingredientes preparados com um mixer.
- 2º Formar bolinhas com a massa.
- 3º Passar pelo coco ralado
- 4º Armazenar na geladeira por 1 hora e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	313 kcal	563 kcal	28 %
CARBOIDRATOS	37 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	13 g	23 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	13 g	61 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	19 g	77 %
SÓDIO	8 mg	14 mg	1 %