

**BRIGADEIRO DE TÂMARAS**
Sobremesa 30 minutos
 1 hora
 15.6 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 com óleo de coco e faça bolinhas.
- 4º Passe em avelã triturada ou em cacau em pó.
- 5º Leve para gelar novamente por 1 hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (17 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 433 kcal | 74 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 49 g | 8 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 27 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 9 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 3 mg | 0 mg | 0 % |