



## BOLINHAS ENERGÉTICAS

As bolinhas energéticas são uma boa opção de pré treino

 10 minutos

 12 porções

## INGREDIENTES

- 1 chávena de tâmaras sem caroço (160g)
- 180g de amêndoa, miolo, com pele **ou** 180 gramas de avelã, miolo
- 2 colheres de sopa de cacau magro em pó (20g)
- Água mineral natural

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador de alimentos triturar a amêndoa e reservar
- 2º Triturar as tâmaras e adicionar 4 a 5 colheres de sopa de água até formar uma pasta
- 3º Adicionar a amêndoa triturada e o cacau em pó
- 4º Triturar até misturar todos os ingredientes de forma homogénea
- 5º Moldar em formato de bolinhas ou barras

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DR
ENERGIA	425 kcal	145 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	7 %
H. CARBONO	30 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	28 g	10 g	11 %
GORDURA	28 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	12 %
SÓDIO	5 mg	2 mg	0 %