

**RAFAELLOS SAUDÁVEIS** 10 horas 7 porções

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de coco seco, ralado (70 g)
- 1 colher de sopa de manteiga de Amêndoa 100% (16 g)
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado (14 g)
- 7 unidades de avelã, miolo (21 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador de alimentos juntar o coco ralado, a manteiga de amêndoa e o mel;
- 2º Triturar até ficar tudo bem envolvido;
- 3º Com as mãos humedecidas fazer bolinhas e colocar no centro uma avelã;
- 4º Envolver as bolinhas com coco ralado;
- 5º Levar ao frigorífico por 15 a 20 minutos para ficarem mais consistentes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (21 g)	% DR
ENERGIA	597 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
H. CARBONO	19 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	18 g	4 g	4 %
GORDURA	51 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	32 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	3 g	11 %
SÓDIO	24 mg	5 mg	0 %