



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 % |