



TRUFAS DE CHOCOLATE

Sobremesa simples que é uma boa alternativa para aquele docinho a acompanhar o café

 15 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 110 gramas de leite de vaca em pó magro (Nestlé Molico)
- 2 colheres de sopa rasas de chocolate em pó (16 g)
- 60ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça juntar o leite em pó com 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 2º Adicionar a água e envolver. Pode parecer que a textura formada é estranha, mas é importante adicionar apenas os 60ml de água, com mais do que isto pode tornar-se impossível de moldar as bolinhas
- 3º Com as mãos formar pequenas bolas da mistura
- 4º Passar pela segunda colher de chocolate em pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DR
ENERGIA	253 kcal	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	21 g	3 g	7 %
H. CARBONO	37 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	36 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	309 mg	48 mg	2 %