Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

BOLACHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM (CRUAS)

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 80 gramas de manteiga de amendoim
- 1 scoop de proteína de chocolate ou 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 quadrado de chocolate preto derretido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça juntar a aveia com a whey/cacau
2º Noutro recipiente, misturar a manteiga de amendoim com o chocolate previamente derretido
3º Juntar a mistura anterior com a aveia e mexer muito bem até ficar uma pasta homogénea (adicionar um pouco de água se estiver muito seco)
4º Com as mãos, fazer pequenas bolinhas e no final com a ajuda de um garfo amassar as bolinhas para ficarem em formado de bolacha
5º Deixar no frigorífico até ficarem mais firmes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	430 kcal	22 %
PROTEÍNA	21 g	42 %
H. CARBONO	42 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	0 %