Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

BARRINHAS DE CHOCOLATE (VEGAN)

5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de amêndoa, torradas
- +- 5 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de café de bicarbonato
- 5 unidades de tâmara medjool
- 5 quadrados de chocolate 80% cacau
- 1 colher de sobremesa de azeite OU óleo de coco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 200ºC
2º Triturar as amêndoas num processador de alimentos
3º Adicionar a manteiga de amendoim (ou tahini), uma pitada de sal, bicarbonato e as tâmaras e voltar a triturar tudo junto com as amêndoas
4º Quando tivermos uma pasta homogénea que se possa moldar facilmente com as mãos, dar forma às barrinhas (5-6 unidades)
5º Colocar as barrinhas no forno (papel vegetal) e deixar 15-20 minutos (vigiar para não queimar).
6º Opcional: colocar coco ralado em cima (ou bagas goji), por ejemplo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DR
ENERGIA	558 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	20 g	10 g	20 %
H. CARBONO	16 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	10 g	5 g	6 %
GORDURA	45 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	4 g	15 %
SÓDIO	219 mg	111 mg	5 %