



BARRINHAS DE CHOCOLATE E AVEIA RÁPIDAS

Têm o passo a passo em vídeo aqui neste link.</u>

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pera [cozida e esmagada, tipo puré]
- 60 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela, misturar a pera previamente cozida e esmagada [textura de puré] junto com os restantes ingredientes.
- 2º Bater muito bem e colocar a mistura num recipiente de silicone ou outro apto para microondas.
- 3º Vai ao microondas cerca de 5-6 minutos na máxima potência [ou no forno a 180°C até ficar cozinhado na zona interior].
- 4º Deixar arrefecer e escolher os toppings!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [121 g]	% DR
ENERGIA	172 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	21 %
H. CARBONO	15 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	5 %
GORDURA	9 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	57 mg	69 mg	3 %