



BOLINHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Têm o passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B-iA1IRgSY8/> **aqui neste link.**

 10 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de cereais expandido (ex: arroz expandido)
- Uma pitada de baunilha em pó + canela q.b.
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 unidade média de maçã/ pera madura sem casca - para fazer puré
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- Pepitas/ raspas de 2 quadrados de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Basta misturar tudo num recipiente e, com as mãos, fazer pequenas bolinhas.
- 2º Vai ao frigorífico cerca de 1 hora antes de servir, para ganhar mais sabor e consistência.
- 3º [PARA O PURÉ DE MAÇÃ: basta cortar uma maçã em pedaços, levar ao microondas e triturar com uma varinha mágica].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DR
ENERGIA	303 kcal	94 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	6 %
H. CARBONO	35 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	14 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %