



## BOMBOM DE MORANGO COM CHIA E CHOCOLATE

 2 horas

 5 porções

### INGREDIENTES

- 15 unidades médias de morango (180 g)
- 3 colheres de sopa de chia (50 g)
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 1 barra de chocolate 70% cacau (70g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem os morangos com um garfo, adicione a chia e misture bem;
- 2º Faça discos do tamanho que preferir em um papel manteiga ou forma untada e leve ao congelador;
- 3º Quando estiver firme, retire do congelador, derreta o chocolate em banho maria e passe nos bombons para que fiquem com uma camada uniforme;
- 4º Leve a geladeira para endurecer o chocolate!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	28 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	11 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	42 mg	26 mg	1 %