

**BOLINHAS DE ENERGIA - PRÉ TREINO**

Use com moderação essa delícia para ter energia para seus treinos!

 30 minutos
 55 minutos
 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de castanha de sua preferência, torradas, sem sal (131 g)
- 3 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca (21 g)
- 120 gramas de coco cru ralado
- 20 gramas de sementes de chia (2 col sopa)
- 2 dosadores de whey protein concentrado (60 g) **ou** 2 scoops de proteína em pó vegetal (30 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g) **ou** 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco (27 g)
- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- 2º Leve à geladeira até tomar consistência moldável e não grudar nas mãos.
- 3º Para moldar, é só ir prensando a bolinha com a mão e apertando para ela fixar. Assim que estiverem moldadas, volte-as para a geladeira. Ela irá endurecer e ficar na consistência bem firme (e perfeita ;-).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DDR
ENERGIA	516 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	9 g	13 %
GORDURA	46 g	24 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	13 %
SÓDIO	67 mg	34 mg	1 %