

**BOLINHAS ENERGÉTICAS DE BATATA DOCE + COCO + FRUTAS SECAS** 10.1 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de batata doce cozida amassada
- 60 gramas de coco ralado sem açúcar
- 80 gramas de tâmara picada **ou** 80 gramas de uva passa picada
- 10 gramas de semente de chia
- Canela ou essência natural de baunilha a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até formar uma massa moldável.
- 2º Se estiver muito úmida, adicione um pouco mais de coco ralado; se estiver seca, pingue um pouco de água.
- 3º Modele em bolinhas e passe no coco ralado para finalizar.
- 4º Armazene em pote fechado na geladeira (5 a 7 dias) ou congele (até 1 mês)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (35 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 188 kcal | 66 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 31 g | 11 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 8 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 6 mg | 2 mg | 0 % |