

DOCINHO DE TÂMARA



Saborosa e rica em carboidratos, a tâmara apresenta baixo índice glicêmico porque possui uma grande quantidade de fibras. É fonte de vitamina B, minerais de ferro, cálcio, magnésio e potássio. Contém ainda ácidos graxos insaturados e funciona como antioxidante, protege o sistema nervoso, previne constipação e favorece a redução de colesterol.

 20 minutos 55 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tâmara fresca sem caroço
- 100 gramas de castanha do pará
- 100 gramas de castanha de caju
- 30.5 gramas de coco seco, ralado
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó 100%, sem adoçante (43 g)
- 1/2 colher de sopa de óleo de girassol (8 g) **ou** 1/2 colher de sopa de óleo de côco (7 g)
- 50 gramas de gergelim semente **ou** 50 gramas de coco cru **ou** 30 gramas de condimento, canela, pó **ou** 50 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate as tâmaras por uma hora em água filtrada.
- 2º Misture ou use um processador para formar uma massa homogênea com todos os ingredientes.
- 3º Depois, modele a massa em formato de bolinhas (do tamanho de um docinho de festa) com as mãos.
- 4º Envolve as bolinhas com as diferentes coberturas: gergelim, cacau, canela ou coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	391 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	30 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	30 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	5 g	20 %
SÓDIO	9 mg	5 mg	0 %