

**BOMBOM DE MORANGO E CHIA COM CHOCOLATE**

Ótima opção para o calor.

 15 minutos 3 horas 5 porções**INGREDIENTES**

- 15 unidades médias de morango (180 g)
- 45 gramas de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)
- 1 barra de chocolate 70% (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse os morangos com um garfo;
- 2º Acrescente a chia, mexa bem;
- 3º Faça discos do tamanho que preferir em um papel manteiga ou forma untada e leve ao congelador;
- 4º Depois que firmar retire do congelador, derreta o chocolate e passe os bombons para que fique uma camada uniforme;
- 5º Leve a geladeira novamente somente até endurecer o chocolate;
- 6º Sirva assim ou salpique coco ralado, gergelim, pasta de amendoim por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	233 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	29 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	3 %
GORDURA	12 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	19 %
SÓDIO	6 mg	4 mg	0 %