

**ENERGY BALLS**

Lanche intermediário, lanche escolar, pré-treino e doce saudável

 20 minutos 20 minutos 16 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 1 xícara de chá de tâmara, domestica, natural e seca (147 g)
- 1/2 xícara de chá, empacotado de pasta de amêndoas (114 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (111 g)
- 10 gramas de farinha de linhaça dourada Mundo Verde Seleção **ou** 5 gramas de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 2 colheres de chá de condimento, canela, pó (5 g)
- 20 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um processador e bata até ficar homogêneo, em consistência moldável. Molde 16 bolinhas e enrole no que desejar: cacau em pó, ou coco ralado, ou canela, etc. Guarde na geladeira por até 7 dias. Pode congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (29 g)	% DDR
ENERGIA	382 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	58 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	4 g	6 %
GORDURA	13 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	11 %
SÓDIO	72 mg	21 mg	1 %