

TRUFA MAROMBA

 15 minutos

 8 horas

 20 porções

INGREDIENTES

- 33 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca [234 g]
- 20 unidades de amêndoa [20 g]
- 50 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition
- 1 colher de sopa de leite de coco [15 g]
- 5 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [27 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um ramequim médio deixar as amêndoas de molho por 8 horas;
- 2º Após, escorrer a água e secar no forno pré-aquecido a 180°C por 15 min;
- 3º Em um liquidificador, adicione as tâmaras, as amêndoas torradas, o whey protein, o leite de coco e 2 colheres de sopa de cacau;
- 4º Triture até formar uma pasta uniforme que descole borda;
- 5º Enrole a massa e passe no cacau restante do cacau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	302 kcal	30 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	57 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	1 g	4 %
SÓDIO	49 mg	5 mg	0 %