

**BOLINHAS ENERGÉTICAS DE CACAU E AVELÃS** 8 porções**INGREDIENTES**

- 12 unidades de tâmara seca (84 g)
- 100 gramas de avelã, miolo
- 1 colher de sopa de flocos de aveia (8 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar (13 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Colocar as tâmaras de molho em água para hidratar (cerca de 2h) Triturar.
- 2º Juntar a aveia, 80g de avelãs e o cacau. Triturar até formar uma pasta homogénea. Colocar no frigorífico até ficar com uma consistência mais firme.
- 3º Com a ajuda de uma colher de sopa, retirar porções de massa, formar bolinhas iguais com uma avelã inteira no centro.
- 4º Passar as bolinhas em cacau em pó ou avelãs trituradas.
- 5º Guardar no frigorífico, num recipiente fechado.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DR
ENERGIA	504 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	5 %
H. CARBONO	32 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	28 g	7 g	8 %
GORDURA	36 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	7 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %