

**BOLINHAS ENERGÉTICAS (BRIGADEIROS)** 10 porções**INGREDIENTES**

- 100 g de tâmaras seca
- 80 g de amêndoa laminada
- 1 colher de sopa de cacau magro em pó (13 g)
- 20 ml de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por descarregar as tâmaras e coloca-las num processador/picadora;
- 2º De seguida, juntar os restantes ingredientes e picar bem até formar uma massa homogénea;
- 3º Molhar as mão em água e começar a formar pequenas bolinhas;
- 4º Levar ao frigorífico durante 1 hora para enrijecerem. Deliciar-se em qualquer momento do dia!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (21 g)	% DR
ENERGIA	403 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	4 %
H. CARBONO	35 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	33 g	7 g	8 %
GORDURA	23 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	8 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %