

Receitas em vídeo | Sobremesas

Bombons de Sementes de Girassol

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

100 g de sementes de girassol

100 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas

Informação nutricional

Energia	279,8 kcal	14%*
Proteínas	6,9 g	14%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	17,3 g	7%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Toste as sementes numa frigideira.
2. Derreta o chocolate em banho maria, junte as sementes e envolva.
3. Distribua o chocolate em formas de bombons e leve ao frigorífico de um dia para o outro.