

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.