

Sobremesas Ocasiões Especiais

Bolinhas de aveia, chocolate e amendoim

60 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

150 g de flocos de aveia finos
30 g de manteiga de amendoim
1 c. de sopa de chocolate em pó
12 tâmaras medjool

Informação nutricional

Energia	80,2 kcal	4%*
Proteínas	1,5 g	3%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	8,0 g	3%*

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

Preparação

1. Num processador de alimentos, comecem por triturar as tâmaras até obter uma pasta. De seguida, envolva os restantes ingredientes.
2. Moldem bolinhas e passe-as por chocolate em pó ou côco ralado, ótima tarefa para as crianças!
3. Levem ao frio por 30 minutos!