

Lanches

Bolinhas Energéticas NESTUM ZERO Arroz

15 min. Fácil Económico 30 doses

Ingredientes

6 c. de sopa de NESTUM ZERO Arroz
15 tâmaras medjool
1 c. de sopa de manteiga de amendoim 100%
1 mão cheia de amendoins
1 c. de sopa de sementes de chia
1 c. de sopa de canela em pó
1 pitada de sal rosa
20 g de coco ralado

Informação nutricional

Energia	48,3 kcal	2%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	1,2 g	2%*
Hidratos de Carbono	7,8 g	3%*

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

Preparação

1. Picar grosseiramente os amendoins utilizando um processador ou uma faca. Reservar.
2. Demolhar 20-30 minutos as tâmaras em água.
3. No processador, picar as tâmaras juntamente com NESTUM ZERO Arroz e os restantes ingredientes (à exceção dos amendoins) até obter uma mistura homogénea.
4. Juntar os amendoins e envolver.
5. Reservar a mistura no frigorífico para obter a consistência desejada para moldar.

6 Utilizando as mãos, fazer pequenas bolinhas com a mistura preparada e refrigerada.

7 Envolver as bolinhas energéticas na mistura de NESTUM ZERO Arroz e coco ralado, preparando pequenas bolas de neve.

8 Reservar no frigorífico.

9 Conselho: para não pegar humedece as mãos com um pouco de água.