

Sobremesas | Receitas de Chocolate

Bolinhas energéticas com Meritene

10 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 saqueta de Meritene Força e Vitalidade de chocolate

1 c. de sopa de pasta de tâmaras

1 c. de sopa de mistura de sementes ou frutos secos

1 c. de sopa de avelãs torradas picadas

1 c. de sopa de flocos de aveia

1 c. de chá de extrato de baunilha

cobertura (opcional): raspas de coco, cacau em pó ou nozes picadas

Informação nutricional

Energia	327,4 kcal	16%*
Proteínas	14,1 g	28%*
Lípidos	12,2 g	17%*
Hidratos de Carbono	39,8 g	15%*

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

Preparação

1. Pasta de tâmaras: pique as tâmaras, coloque numa tigela e cubra com água a ferver. Coloque no microondas durante 20 segundos. Mexa e deixe arrefecer.
2. Misture todos os outros ingredientes numa tigela com um garfo, até formar uma pasta espessa.
3. Adicione a pasta de tâmaras aos outros ingredientes e misture bem com um garfo.
4. Use duas colheres ou as mãos (molhadas) para enrolar a mistura em bolinhas e cubra com raspas de coco, cacau em pó ou nozes picadas.
5. Desfrute de imediato ou guarde no congelador para mais tarde!