



Cozinhar



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.