



Sobremesas

Receitas de Chocolate

## 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

<b>Energia</b>	279,8 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	6,9 g	14%*
<b>Lípidos</b>	21,1 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.