



Sobremesas Para fazer com as crianças

Barras de grão-de-bico e cacau

5 min.

Fácil

Económico

★ 6 doses

Ingredientes

100 g de grão-de-bico cozido 100 g de uvas passas 3 colheres de sopa de azeite 50 g de linhaça 100 g de farelo de aveia 100 g de amendoim 15 g de cacau em pó

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*
*DR - Doses de Referência para	a um adulto méd	dio (8400

R - Doses de Referencia para um adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1 Triture todos os ingredientes.

Amêndoas laminadas torradas q.b.

- 2 Coloque o puré num tabuleiro forrado com papel vegetal, polvilhado com cacau em pó e espalhe
- 3 Polvilhe com cacau em pó e leve ao frio de um dia para o outro.
- 4 Retire do tabuleiro e corte em barras, embrulhe em papel vegetal e conserve no frio.