

Sobremesas | Para fazer com as crianças

Barras de grão-de-bico e cacau

25 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
Amêndoas laminadas torradas q.b.

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 um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Triture todos os ingredientes.
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.