



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.