



Lanches

## Bolinhas Energéticas NESTUM ZERO Arroz

🕒 15 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👉 30 doses

### Ingredientes

6 c. de sopa de NESTUM ZERO Arroz  
15 tâmaras medjool  
1 c. de sopa de manteiga de amendoim 100%  
1 mão cheia de amendoins  
1 c. de sopa de sementes de chia  
1 c. de sopa de canela em pó  
1 pitada de sal rosa  
20 g de coco ralado

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 48,3 kcal | 2%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,8 g     | 2%* |
| <b>Lípidos</b>             | 1,2 g     | 2%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 7,8 g     | 3%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Picar grosseiramente os amendoins utilizando um processador ou uma faca. Reservar.
- 2 Demolhar 20-30 minutos as tâmaras em água.
- 3 No processador, picar as tâmaras juntamente com NESTUM ZERO Arroz e os restantes ingredientes (à exceção dos amendoins) até obter uma mistura homogénea.
- 4 Juntar os amendoins e envolver.
- 5 Reservar a mistura no frigorífico para obter a consistência desejada para moldar.

- 6 Utilizando as mãos, fazer pequenas bolinhas com a mistura preparada e refrigerada.
- 7 Envolver as bolinhas energéticas na mistura de NESTUM ZERO Arroz e coco ralado, preparando pequenas bolas de neve.
- 8 Reservar no frigorífico.
- 9 Conselho: para não pegar humedece as mãos com um pouco de água.