



BOLACHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM

Receita de Made by Choices

 24 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia
- 130 gramas de manteiga de Amendoim [100% amendoim]
- 1 chávena de tâmara seca [57 g]
- 50 gramas de chocolate negro
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por pré aquecer o forno a 180°C.
- 2º Demolha as tâmaras em água por 10 min.
- 3º Num processador de alimentos junta os flocos de aveia, a manteiga de amendoim e as tâmaras, e triture bem.
- 4º Molda pequenas bolas, coloca num tabuleiro, polvilha com um pouco de canela e leva ao forno por 15 a 20 min.
- 5º Por fim, podes derreter o chocolate em banho maria e colocar por cima das bolachas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [14 g]	% DR
ENERGIA	479 kcal	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	17 g	2 g	5 %
H. CARBONO	36 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	13 g	2 g	2 %
GORDURA	27 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	1 g	5 %
SÓDIO	2 mg	0 mg	0 %