

## BOLINHAS ENERGÉTICAS DE COCO

 12 porções

### INGREDIENTES

- 40 gramas de flocos de aveia
- 40 gramas de corn flakes Nacional
- 200 gramas de tâmara seca
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado [14 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco [14 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deixe as tâmaras de molho em água quente cerca de 30 minutos.
- 2º Junte todos os ingredientes num robô de cozinha e triture tudo até formar uma massa.
- 3º Faça pequenas bolas com as mãos e passe as bolinhas por côco ralado.
- 4º Leve cerca de 15 minutos ao frigorífico.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (30 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 354 kcal  | 105 kcal          | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 1 g               | 2 %  |
| H. CARBONO         | 65 g      | 19 g              | 7 %  |
| AÇÚCARES           | 50 g      | 15 g              | 16 % |
| GORDURA            | 7 g       | 2 g               | 3 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g       | 2 g               | 9 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 6 g       | 2 g               | 8 %  |
| SÓDIO              | 6 mg      | 2 mg              | 0 %  |