

BRIGADEIRO DE TÂMARAS

Sobremesa

 30 minutos 1 hora 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de tâmaras hidratadas ou frescas sem hidratar (147 g)
- 1/2 xícara de avelã, torrada, sem sal
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Processar todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea.
- 2º Leve para a geladeira por 15 minutos.
- 3º Unte as mãos e faça bolinhas e enrole na avelã triturada ou cacau em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	448 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	47 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	29 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %