



BOLACHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM (CRUAS)

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 80 gramas de manteiga de amendoim
- 1 scoop de proteína de chocolate **ou** 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 quadrado de chocolate preto derretido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça juntar a aveia com a whey/cacau
- 2º Noutro recipiente, misturar a manteiga de amendoim com o chocolate previamente derretido
- 3º Juntar a mistura anterior com a aveia e mexer muito bem até ficar uma pasta homogénea [adicionar um pouco de água se estiver muito seco]
- 4º Com as mãos, fazer pequenas bolinhas e no final com a ajuda de um garfo amassar as bolinhas para ficarem em formato de bolacha
- 5º Deixar no frigorífico até ficarem mais firmes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	430 kcal	22 %
PROTEÍNA	21 g	42 %
H. CARBONO	42 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	0 %