



BOLACHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM (CRUAS)

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 1 chávena cheia de manteiga de amendoim
- 2 scoops de whey de chocolate **ou** aproximadamente 1/2 chávena 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	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	24 g	48 %
H. CARBONO	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	24 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	21 %
SÓDIO	2 mg	0 %