



BARRINHAS DE CHOCOLATE (VEGAN)

 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de amêndoa, torradas
- +- 5 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de café de bicarbonato
- 5 unidades de tâmara medjool
- 5 quadrados de chocolate 80% cacau
- 1 colher de sobremesa de azeite OU óleo de coco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C
- 2º Triturar as amêndoas num processador de alimentos
- 3º Adicionar a manteiga de amendoim [ou tahini], uma pitada de sal, bicarbonato e as tâmaras e voltar a triturar tudo junto com as amêndoas
- 4º Quando tivermos uma pasta homogénea que se possa moldar facilmente com as mãos, dar forma às barrinhas [5-6 unidades]
- 5º Colocar as barrinhas no forno [papel vegetal] e deixar 15-20 minutos [vigiar para não queimar].
- 6º Opcional: colocar coco ralado em cima [ou bagas goji], por ejemplo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [51 g] | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 558 kcal | 283 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 20 g | 10 g | 20 % |
| H. CARBONO | 16 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 10 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 45 g | 23 g | 33 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 8 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 219 mg | 111 mg | 5 % |