



### BOLINHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Têm o passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B-iA1IRgSY8/> **aqui neste link.**

 10 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de cereais expandido (ex: arroz expandido)
- Uma pitada de baunilha em pó + canela q.b.
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 unidade média de maçã/ pera madura sem casca - para fazer puré
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- Pepitas/ raspas de 2 quadrados de chocolate

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Basta misturar tudo num recipiente e, com as mãos, fazer pequenas bolinhas.
- 2º Vai ao frigorífico cerca de 1 hora antes de servir, para ganhar mais sabor e consistência.
- 3º [PARA O PURÉ DE MAÇÃ: basta cortar uma maçã em pedaços, levar ao microondas e triturar com uma varinha mágica].

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (31 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 303 kcal  | 94 kcal           | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 3 g               | 6 %  |
| H. CARBONO         | 35 g      | 11 g              | 4 %  |
| AÇÚCARES           | 5 g       | 2 g               | 2 %  |
| GORDURA            | 14 g      | 4 g               | 6 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 0 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 1 g               | 4 %  |
| SÓDIO              | 3 mg      | 1 mg              | 0 %  |