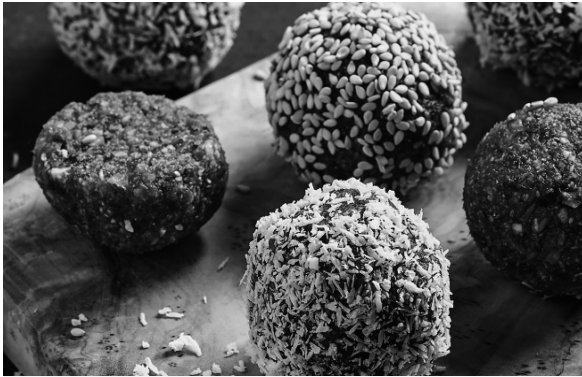


Bolinhas de cenoura energéticas

Entrada —    10 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/bolinhas-de-cenoura-energeticas



Ingredientes

1 chávena de tâmaras Medjool
½ chávena de cenoura ralada
2/4 chávenas de avelãs
1 c. sopa de chia
▫ chávena de coco ralado
1 c. chá de canela em pó
Sal q.b.
1 c. chá de essência de baunilha
Cacau em pó q.b.
Sementes de sésamo torrado q.b.
Coco ralado q.b.

Confeção

1. Insira num robô de cozinha todos os ingredientes exceto o cacau e as sementes de sésamo
2. Triture até obter uma pasta homogénea e moldável.
3. Forme bolinhas com as mãos, tipo brigadeiro, e passe-as por cacau em pó, sementes de sésamo e coco ralado.
4. Pode servir de imediato ou conservar em local fresco por cerca de três dias úteis.