

BOLINHAS ENERGÉTICAS DE TANGERINA E FRUTOS SECOS



Bolinhas, bolos e bolachas



15 MIN



FÁCIL



10 UNIDADES



YÄMMI 2

Ingredientes

- 50 gramas de frutos em passa (tâmaras/alperces/ucas passa)
- 100 gramas de frutos secos à escolha
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de sementes (a gosto)
- 1 pitada de sal
- Sumo de 1/2 tangerina

Preparação

- 1º Colocar todos os ingredientes no copo e programe 1 minuto na velocidade 5.
- 2º Com ajuda da espátula faça descer o que ficou colado nas paredes do copo e programe mais 1 minuto na velocidade 5.
- 3º Molde pequenas bolas com as mãos e conserve no frigorífico num recipiente hermeticamente fechado. Consuma em 5 dias.