



Bombom proteico de tâmara

Ingredientes:

Aveia (2 colheres de sopa = 30 gr)
Chia (1 colher de sopa = 10gr)
Pasta de amendoim (2/3 de xícara = 100 gr)
Proteína em pó whey ou veggie (60 gramas)
Tâmara (100gr)

Preparo:

Hidrate as tâmaras por 3 horas, escorra e reserve.
Em um processador ou liquidificador bata as tâmaras com a pasta de amendoim.
Transfira a mistura para um recipiente, adicione a chia, a aveia e a proteína em pó e misture bem.

Molde os bombons e guarde na geladeira por até 7 dias.

Rende 10 bombons de 30 gramas.

Informação nutricional por bombom:

125Kcal

8gr de proteínas.

6gr de lipídios.

12g de carboidratos.

2gr de fibras.