

Boles energètiques d'albercoc

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: aperitiu

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 10 boletes

Preu per persona: 1.10 €/boleta

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2 g.
Hidrats	15 g.
Greixos	4,7 g.
Energia	109 kcal

* per boleta

INGREDIENTS

- ½ tassa d'orellanes
- ½ tassa de panses
- ½ cp de canyella
- 1 cp d'essència de vainilla
- ¼ tassa d'ametlles
- 3 cs de coco deshidratat
- 1 cs de llavors de sèsam torrat
- ¼ de tassa de nous

ELABORACIÓ

1. Afegeix tots els ingredients un per un dins d'un bol.
2. Tritura-ho amb la processadora d'aliments fins a obtenir una massa homogènia i consistent.
3. Fes boletes individuals. Les pots embolicar una per una o guardar en un tupper.

PROPIETATS

Les **orellanes** representen un dels concentrats de vitamines, minerals i nutrients més elevat entre fruites seques. Els albercocs deshidratats són molt rics en vitamina A, ferro, potassi, sodi i hidrats de carboni que proporcionen un gran poder energètic, capaç d'aportar moltes calories amb molt poc pes. Per aquest motiu és un dels fruits utilitzats pels esportistes i els excursionistes.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.

