

Boles energètiques de dàtil

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: aperitiu

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 8 boletes

Preu per persona: 2 €

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2 g.
Hidrats	12 g.
Greixos	7,5 g.
Energia	123 kcal

* per boleta

INGREDIENTS

- 10 dàtils medjoul
- 1 cs oli de coco
- 1/3 de tassa d'anacards
- ½ tassa de coco deshidratat
- 1 cs d'aigua

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

Al Marroc, el "rei dels dàtils" era cultivat per obsequiar als xeics àrabs.

El seu alt valor energètic i nutricional fan que sigui una opció magnífica per recuperar forces després d'una activitat extenuant o per prendre durant un entrenament intens. Per als nens és una bona font energètica i la millor alternativa quan tenen ganes de dolç.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.

