Bolinhas de Amêndoa, Cenoura e Coco



Com a chegada da primavera, as saídas começam a ficar cada vez mais frequentes. Parques infantis, jardins, passadiços… apetecível, certo? Mas para acompanhar estes passeios com os mais pequenos, deve sempre fazer-se acompanhar de snacks nutritivos, deliciosos e fáceis de transportar.

A pensar nisso, trazemos-lhe hoje uma receita de **bolinhas de amêndoa, cenoura e coco**, uns snacks que poderá levar consigo para todo o lado e fazer as delícias dos mais pequenos nas pausas da brincadeira.

Junte todos os ingredientes, peça a ajuda dos mais novos, e vamos para a cozinha!

Bolinhas de Amêndoa, Cenoura e Coco

Para 18 bolinhas, vai precisar de:

– 8 tâmaras medjool descaroçadas

– 1 cenoura média

– 20g coco ralado

– 20g amêndoa ralada (farinha de amêndoa)

Num processador coloque a cenoura, triture e reserve.

De seguida triture as tâmaras até obter uma pasta. Junte a cenoura triturada e o coco.

Peça ajuda aos mais pequenos e molde pequenas bolinhas, passando-as depois por amêndoa ralada.

Coloque no frigorifico cerca de 30 minutos. No final, estão prontas a consumir!

Informação Nutricional (por bolinha):

29 kcal

3g Hidratos de Carbono

2g Gordura

0g Proteína

1g Fibra

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.