

**NUTELLA DA NUTRI** 26.3 porções

INGREDIENTES

- 200g de miolo de avelã/amêndoa/amendoim
- 60g de Chocolate Negro
- 1/2 Vagem de Baunilha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Levar as avelas ao forno num tabuleiro com papel vegetal durante 15 min – esperar até que a casca abra e retirar a casca com a ajuda de um pano.
- 3º Triturar durante 5 min até obter manteiga de avelã (tempo estimado).
- 4º Derreter o chocolate em banho-maria e adicionar, bem como a baunilha.
- 5º Triturar e armazenar em frasco de vidro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOBREMESA (10 g)	% DR
ENERGIA	646 kcal	65 kcal	3 %
PROTEÍNA	13 g	1 g	3 %
H. CARBONO	13 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	10 g	1 g	1 %
GORDURA	60 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	2 %
SÓDIO	4 mg	0 mg	0 %