

**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 % |