

CREME DE AVELÃ COM CACAU

Lanche / Recheio

 30 minutos

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de chá de avelã [50 g]
- 1/2 xícara de açúcar mascavo [75g]
- 1/3 xícara de cacau em pó [28g]
- 1 xícara de chá de leite de coco [240 g]
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe as avelãs numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 150 graus por 10 minutos. Cuidado para não deixar muito tempo e queimar. Retire do forno e espere amornar.
- 2º Retire as cascas das avelãs pegando um punhado de cada vez e esfregando com as mãos. Pode ser que a casca de algumas não saia por inteiro, mas não tem problema; o que importa é que a maior parte seja retirada.
- 3º Transfira-as para o liquidificador ou processador e triture-as até virar uma farinha. Desligue de vez em quando o aparelho para raspar as laterais. Quanto mais fina ficar essa farinha, mais fino será o creme no fim.
- 4º Adicione os demais ingredientes no liquidificador ou processador e bata bem até obter um creme liso e homogêneo.
- 5º Transfira o creme para um pote com tampa e conserve na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	28 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	21 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	10 %
SÓDIO	14 mg	9 mg	0 %