



TARTELETES DE CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 100 gramas de chocolate preto, 90% cacau (uma tablete)
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Derreter a tablete de chocolate em banho-maria
- 2º Dispor, em formas redondas pequenas, uma colher de sobremesa rasa do chocolate derretido
- 3º Adicionar uma camada fina de manteiga de amendoim
- 4º Cobrir com outra camada de chocolate preto derretido
- 5º Colocar no congelador até solidificar bem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	590 kcal	30 %
PROTEÍNA	18 g	36 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AÇÚCARES	—	—
GORDURA	48 g	69 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	11 g	42 %
SÓDIO	—	—