



CEREAIS "PUFF" COM CHOCOLATE

 16.7 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 150 gramas de cereais puff ou 150 gramas de flocos de milho
- 100 gramas de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Derreter o chocolate em banho maria (ou no microondas)
- 2º Dispor os cereais num recipiente com uma folha de papel vegetal em baixo (para não "colar")
- 3º Colocar o chocolate derretido em cima dos cereais e mexer de forma a que todos os cereais fiquem com chocolate
- 4º Vai ao congelador 45 minutos, aproximadamente, até ficarem completamente duros
- 5º Podem ser conservados durante uma semana no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DR
ENERGIA	450 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	3 %
H. CARBONO	60 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	0 g	0 %
GORDURA	18 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	4 %
SÓDIO	212 mg	32 mg	1 %