



CREME DE MARACUJÁ

Doces

 20 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 maracujás peneirados sem sementes
- 2 colheres de sopa de água
- 1/4 copo americano de castanha do pará [deixando de molho na água por 4 horas]
- 1/4 copo americano de mel
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Cobertura - 1 maracujá com sementes
- 1/4 copo de água
- 1 colher de chá de mel

MÉTODO DE PREPARO

1º Creme - Bata todos os ingredientes do creme no liquidificador até que forme uma mistura homogênea. Reserve.

2º Cobertura - Coloque todos os ingredientes em uma panela e misture até que eles se dissolvam bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [63 g]	% DDR
ENERGIA	202 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	21 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	14 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %