

**PAÇOCA SAUDÁVEL (PRÉ TREINO) ALESSANDRA MELO**

O doce preferido dos brasileiros nesta versão com fibras, baixo açúcar e prática para levar de lanche pré treino ou mesmo saborear de sobremesa.

 10 minutos 10 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de amendoim torrado, sem pele, sem sal [146 g]
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim [40 g] **ou** 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]
- 60 gramas de adoçante stévia em pó [4 col sopa]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador, triture o amendoim, a aveia até que forme uma pasta.
- 2º Adicione o óleo de côco, o adoçante em pó, o sal e processe até ficar bem homogêneo.
- 3º Leve a massa para um tabuleiro ou forma de borda rasa e amasse com as mãos até preencher todo o espaço da forma.
- 4º Leve á geladeira por 1 hora para firmar e para que você possa cortar a massa em cilindros ou quadrados pequenos.
- 5º Opcional: canela ou especiarias se você quiser um toque a mais de sabor.
- 6º Opcional: canela ou especiarias se você quiser um toque a mais de sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	445 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	6 g	8 %
GORDURA	35 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	90 mg	32 mg	1 %