



## TRUFA DE CHOCOLATE

A trufa de chocolate caseira é uma opção de sobremesa simples e prática, e que pode ser reproduzida com ajuda das crianças.

 15 minutos 15 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 60 gramas de chocolate meio amargo
- 60 gramas de creme de leite
- 1 colher de chá rasa de manteiga sem sal [4 g] **ou** 1 colher de chá de óleo de coco [5 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [11 g]
- 1 colher de chá de licor [5 ml] - opcional

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale o chocolate meio amargo em um recipiente e reserve.
- 2º Em uma panela, aqueça o creme de leite até que engrosse como um molho. Desligue o fogo, e junte o chocolate ralado e mexa até derreter.
- 3º Junte a manteiga e mexa até estar homogêneo. Se quiser, junte o licor e mexa bem.
- 4º Transfira para um recipiente de vidro e cubra com filme plástico para que não seja formada uma película na superfície. Deixe na geladeira até esfriar.
- 5º Retire da geladeira e com ajuda de duas colheres pequenas modele as trufas no formato que desejar. Passe pelo cacau em pó para que fiquem cobertas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (18 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 351 kcal  | 61 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 34 g      | 6 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 1 g               | 1 %   |
| GORDURA            | 26 g      | 5 g               | 8 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 13 g      | 2 g               | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 1 g               | 3 %   |
| SÓDIO              | 28 mg     | 5 mg              | 0 %   |