




MANTEIGA DE AMENDOIM

A manteiga de amendoim e a amêndoa oferecem ótimas fontes proteicas e suas versatilidades podem ser diversas. Ela pode ser adicionada ao pão, queijo, banana, batata doce, panquecas e molhos, enfim muitas receitas podem ser feitas com a mesma.

-  45 minutos
-  45 minutos
-  33.3 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 500 gramas de amendoim torrado salgado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve para torrar 500g de amendoim. Com o amendoim ainda morno coloque no processador e deixe até que vire uma pasta. Se precisar mexer desligue o processador e com auxílio de uma colher mexa. Leve para geladeira e consuma a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DDR
ENERGIA	606 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	19 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	3 g	4 %
GORDURA	54 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	1 g	5 %
SÓDIO	376 mg	56 mg	2 %