



## TORTITA DE AMENDOIM E CHOCOLATE

 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 tortitas de milho/arroz integral, sem sal (ex.: Continente Equilíbrio) [12 g]
- 3 quadrados de chocolate (de preferência negro) [18 g]
- 1 colher de sopa rasa de manteiga de frutos oleaginosos, sem adição de açúcares (ex.: de amendoim do Continente Equilíbrio) [12 g]
- 4 unidades de miolo de amendoim, sem sal e sem pele [4 g] (optei pelos crus e torrei em casa)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Torrar os amendoins até ficarem dourados, numa frigideira antiaderente, em lume brando e mexendo ou num tabuleiro no forno. Opcional: Temperar com uma PITADA de sal fino.
- 2º Picar grosseiramente os amendoins arrefecidos.
- 3º Partir o chocolate em pedaços para uma taça/prato e levar ao microondas (colocar poucos segundos de cada vez e ir misturando para evitar que queime) ou colocar em banho maria até derreter.
- 4º De seguida é só dar asas à criatividade e rechear/decorar a gosto.
- 5º Notas: As quantidades dependem de como queira montar a sua tortita! Optei por torrar os amendoins em casa porque consigo fazer uma quantidade maior e depois adaptar para receitas doces ou salgadas 😊 Também pode usar manteiga de amendoim com pedaços, mas na minha opinião assim ficam ainda mais crunchy 😊

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DR
ENERGIA	520 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	13 g	6 g	12 %
H. CARBONO	45 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	21 g	10 g	11 %
GORDURA	30 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	12 %
SÓDIO	79 mg	37 mg	2 %