



CASTANHAS CAMELADAS COM COMINHO, CANELA E LIMÃO - PANELINHA

Pra sair do trivial e fazer bonito no happy hour. As castanhas ficam perfumadas e com uma cor linda.

 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de castanha de caju
- 200 gramas de amêndoa, sem pele
- 0.3 xícaras de chá cheias de açúcar mascavo [51 g]
- 0.3 xícaras de chá de bebida, água de torneira, publica [71 g]
- 5 gramas de bebida, água de torneira
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá, cheia de condimento, semente de cominho [2 g]
- raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Numa tigela, misture a castanha-de-caju com o amendoim.
- 2º Numa frigideira grande, coloque o açúcar mascavo, a canela e o cominho em pó. Junte a água e misture com uma espátula.
- 3º Leve a frigideira ao fogo médio e deixe cozinhar até ferver. Adicione a mistura de castanhas e mexa com a espátula por cerca de 3 minutos, até a calda secar e as castanhas ficarem carameladas. Tempere com sal, misture e desligue o fogo.
- 4º Leve a frigideira ao fogo médio e deixe cozinhar até ferver. Adicione a mistura de castanhas e mexa com a espátula por cerca de 3 minutos, até a calda secar e as castanhas ficarem carameladas. Tempere com sal, misture e desligue o fogo.
- 5º Transfira as castanhas para a assadeira com papel-manteiga e espalhe com a espátula - quanto mais separadas estiverem, mais rápido esfriam. Polvilhe com as raspas de limão e deixe esfriar por cerca de 10 minutos antes de servir.
- 6º OBS.: as castanhas duram até 1 semana armazenadas num pote com fechamento hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (90 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 469 kcal | 423 kcal | 21 % |
| CARBOIDRATOS | 29 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 37 g | 33 g | 60 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 4 g | 20 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 5 g | 18 % |
| SÓDIO | 447 mg | 403 mg | 17 % |