

MANTEIGA DE AMENDOIM

 28.8 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 500 gramas de amendoim torrado (sem casca e sem sal)
- 4 colheres de sopa de mel (60 g)
- 2 colheres de sopa de óleo (milho, canola ou girassol)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador, coloque 1/3 do amendoim, o restante dos ingredientes e bata;
- 2º Em um processador, coloque 1/3 do amendoim, o restante dos ingredientes e bata;
- 3º Quando começar a formar uma pasta, gradualmente vá adicionando o restante do amendoim;
- 4º Bata até chegar na consistência que desejar: caso queira uma manteiga mais consistente, bata pouco. Caso queira mais líquida, bata mais;
- 5º Transfira para um pote de vidro e conserve na geladeira. Agora é só servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	566 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	27 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	4 g	6 %
Gordura	46 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	6 %
SÓDIO	6 mg	1 mg	0 %