

**BROWNIE DE CACAU SAUDÁVEL**

Ótimo para saciar a vontade de um docinho

 20 horas 4 horas 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 xícaras de chá de tâmara, domestica, natural e seca [441 g]
- 1/2 xícara de chá de cacau, pó seco, sem adoçante [43 g]
- 1 xícara de chá de farinha de amendoim, sem gordura [60 g]
- 1/2 xícara de nozes picadas [50 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as tâmaras de molho em água mineral por 4 horas.
- 2º Escorra a água das tâmaras e processe-as sozinhas, quando adquirir uma consistência de pasta, acrescente os demais ingredientes e processe até obter uma massa homogênea
- 3º Forre uma forma pequena com papel manteiga
- 4º Coloque a massa na forma espalhando bem
- 5º Leve ao congelador por 1 hora ou geladeira por 4 horas
- 6º Desenforme, corte em pedaços e polvilhe cacau por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	314 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	64 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
Gordura	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	6 g	26 %
SÓDIO	21 mg	13 mg	1 %