

**BARRA DE CHOCOLATE COM PASTA DE AMENDOIM** 20 unidades**INGREDIENTES**

- 150 gramas de pasta de amendoim
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 6 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos (90 g)
- 75 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a pasta de amendoim com o mel. Em seguida, coloque os flocos de aveia e misture tudo, até obter uma pasta homogênea.
- 2º Derreta o chocolate em banho-maria.
- 3º Numa forma retangular pequena distribua a massa pelo fundo da forma, utilize uma espátula para que fique com uma superfície lisa. (pode usar a balança para pesar as unidades, caso desejar)
- 4º Por último, coloque o chocolate derretido e espalhe pela superfície.
- 5º Leve ao congelador durante 30 - 40 minutos.
- 6º Remova do congelador e corte em barrinhas finas.
- 7º Guarde em pote e mantenha refrigerado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (17 g)	% DDR
ENERGIA	486 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	47 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	4 %
GORDURA	30 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	4 %
SÓDIO	203 mg	35 mg	1 %