Carol Lira
Nutricionista · 31412

TORTINHA SIMPLES COM 2 INGREDIENTES

Uma excelente opção para sobremesa!

24.6 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 3 unidade média de maçã (390 g) ou 2 unidades médias de pera (220 g)
- 200 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

1º Descasque, pique e cozinhe a maçã ou pera, misture a ela cozida e amassada o chocolate derretido. Mexa tudo novamente e se tiver necessidade pode triturar. Coloque em um refratário untado e leve a geladeira por algumas horas até pegar o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	35 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	12 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %