



PÉ DE MOLEQUE

 10 minutos
 30 minutos
 6 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo [22 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]
- 1 xícara de chá de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal [146 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, cozinhe, em fogo baixo, o açúcar e a água.
- 2º Mexa por aproximadamente 2 a 3 minutos, até dar ponto de “fio”.
- 3º Depois, acrescente o mel, o amendoim e a canela.
- 4º Misture tudo, coloque em uma forma pequena untada com óleo de coco, aperte bem.
- 5º Após esfriar, corte e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [31 g]	% DDR
ENERGIA	535 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	36 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	19 g	6 g	8 %
GORDURA	39 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	9 mg	3 mg	0 %