

**CREME DE ALFARROBA E BIOMASSA (NUTELLA SAUDÁVEL)**

Ótima opção para passar no pão ou misturar com frutas! Autora: Kelly Frimmel @drakellyfrimmel

 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de biomassa de Banana Verde (150 g)
- 2 colheres de sopa de alfarroba, pó (12 g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g) - Opcional **ou** 3 Colheres de café de açúcar de Coco (15 g) - Opcional
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g) - Opcional
- 4 colheres de sopa de leite de coco (60 g) **ou** 60 gramas de Leite Vegetal (4 col sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador até formar um creme homogêneo.
- 2º Armazene em um pote de vidro na geladeira por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	17 mg	22 mg	1 %