

**DANETE - SEM LACTOSE**

Uma sobremesa cheia de nutrientes, natural e para quem tem restrição de lactose

 25 minutos 30 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de água quente
- 100 gramas de tâmara fresca, jumbo
- 100 gramas de bebida Vegetal de Castanha de Caju **ou** 100 gramas de bebida Vegetal de Aveia **ou** 100 gramas de bebida Vegetal de Amêndoa **ou** 100 gramas de leite de coco
- 25 gramas de óleo **ou** 25 gramas de óleo de coco sem sabor
- 10 gramas de cacau em pó
- 10 gramas de fécula de batata **ou** 1 colher de sopa rasa de amido de milho (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha natural (2 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Deixe as tâmaras de molho na água quente de 15 a 30 minutos.
- 2º Leve no liquidificador: a tâmara hidratada, bebida vegetal, óleo, cacau e sal.
- 3º Leve para a panela em fogo baixo a médio, acrescente a fécula ou amido e vá mexendo até ficar cremoso.
- 4º Por último e com o fogo já desligado, adicione a essência de baunilha e mexa bem!
- 5º Acondicione em potes de sobremesas e leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de consumir.
- 6º Sugestão: você pode polvilhar na hora de servir: canela, nibs de cacau, lascas de côco ou oleaginosas picadas ;-)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (149 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 157 kcal  | 234 kcal           | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 20 g      | 30 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 3 g                | 3 %   |
| GORDURA            | 8 g       | 13 g               | 23 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 6 g                | 28 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 41 mg     | 61 mg              | 3 %   |