

PIPOCA DOCE

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de pipoca, caseira, com óleo, sem sal
- 3 colheres de sobremesa cheias de açúcar demerara [27 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a pipoca na pipoqueira elétrica ou na panela mesmo, usando azeite.
- 2º Em uma outra panela derreta o açúcar até caramelizar, derrame por cima das pipocas prontas e misture bem.
- 3º Você pode fazer com chocolate 70%, ao invés do açúcar, basta derreter e colocar por cima e misturar bem ou a versão salgada com azeite, sal, pimenta e temperos opcionais como cúrcuma, páprica, orégano, fica a seu gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DDR
ENERGIA	500 kcal	288 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	64 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	27 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	16 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %