

CUBOS DE CHOCOLATE

Receita energética de baixo teor de açúcar, excelente para pré-treino e ganho de peso de forma saudável.

 40 minutos 1 hora e 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 8 unidades de chocolate meio amargo [200 g]
- 200 gramas de pasta de amendoim

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate meio amargo.
- 2º Misture à pasta de amendoim.
- 3º Distribua esta mistura em fôrmas de gelo, de preferência de silicone.
- 4º Coloque para congelar. Quando estiver durinho, está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	531 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	41 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	6 g	8 %
GORDURA	40 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	234 mg	94 mg	4 %