

## FUDGE DE CHOCOLATE

Sobremesa - O Cacau é uma das frutas mais ricas em antioxidantes, principalmente os polifenóis. Seu consumo regular pode agir no corpo como fotoprotetor, protegendo a pele do envelhecimento precoce e do câncer de pele. Também age na prevenção de doenças crônicas como colesterol, hipertensão e diabetes. Além disso é considerado um antidepressivo natural devido à presença da fenilalanina, substância que ajuda no bom humor e no controle da compulsão alimentar. Castanha do Pará conhecida como Castanha do Brasil, é a maior fonte alimentar de Selênio, um mineral antioxidante muito importante

 20 minutos 3 horas 8 porções

## INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá 200 gramas) de castanha do Pará (deixadas de molho por 2 horas).
- 1 xícara (de chá - 114 gramas) de tâmaras (deixadas de molho na água filtrada por 2 horas).
- ¼ de xícara (de chá) da água do remolho das tâmaras.
- ¼ de xícara (de chá) de cacau em pó.
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- Amêndoas laminadas e cacau nibs para decorar

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador, triture as tâmaras, castanha do Pará junto com a água das tâmaras.
- 2º Transfira para uma bacia de vidro, acrescente o restante dos ingredientes (cacau em pó e mel).
- 3º Misture bem com a ajuda de uma espátula de silicone até que a mistura fique homogênea.
- 4º Transfira para uma tábua de vidro e abra a massa na espessura de 1 dedo.
- 5º Polvilhe as amêndoas e o cacau nibs.
- 6º Leve ao freezer por pelo menos 1 hora.
- 7º Corte em quadrados e sirva gelado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	318 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	25 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	14 %
SÓDIO	4 mg	3 mg	0 %