



SALAME DE CHOCOLATE E ARROZ EXPANDIDO

[receita inspirada]

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 100 gramas de chocolate 80% cacau
- 100 gramas de tâmaras
- 30 gramas de cacau em pó
- 50 gramas de arroz expandido/ tufado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar as tâmaras em água quente para amolecerem
- 2º Transferi-las para um liquidificador para triturar (ou com a varinha mágica), com a whey/ cacau e o ovo
- 3º Derreter o chocolate preto no microondas ou em banho-maria
- 4º Numa taça, juntar o chocolate derretido à mistura das tâmaras e envolver muito bem
- 5º Adicionar o cereal tufado (dica: numa frigideira antiaderente, sem gordura adicionada, saltear os cereais tufados de forma a ficarem mais crocantes)
- 6º Moldar em forma de salame com a ajuda de uma folha de papel vegetal e colocar no congelador por 2 horas, no mínimo
- 7º Antes de servir, retirar do congelador e deixar descongelar um pouco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	38 g	15 %
AÇÚCARES	19 g	22 %
GORDURA	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	31 %
SÓDIO	33 mg	1 %