



CEREAIS "PUFF" COM CHOCOLATE

 16.7 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 150 gramas de cereais puff ou 150 gramas de flocos de milho
- 100 gramas de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Derreter o chocolate em banho maria (ou no microondas)
- 2º Dispor os cereais num recipiente com uma folha de papel vegetal em baixo (para não "colar")
- 3º Colocar o chocolate derretido em cima dos cereais e mexer de forma a que todos os cereais fiquem com chocolate
- 4º Vai ao congelador 45 minutos, aproximadamente, até ficarem completamente duros
- 5º Podem ser conservados durante uma semana no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COLHER DE SOPA (15 g) | % DR |
|--------------------|-----------|---------------------------|------|
| ENERGIA | 450 kcal | 68 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 1 g | 3 % |
| H. CARBONO | 60 g | 9 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 18 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 7 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 212 mg | 32 mg | 1 % |