



TRUFA DE CHOCOLATE

A trufa de chocolate caseira é uma opção de sobremesa simples e prática, e que pode ser reproduzida com ajuda das crianças.

 15 minutos 15 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de chocolate meio amargo
- 60 gramas de creme de leite
- 1 colher de chá rasa de manteiga sem sal [4 g] **ou** 1 colher de chá de óleo de coco [5 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [11 g]
- 1 colher de chá de licor [5 ml] - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale o chocolate meio amargo em um recipiente e reserve.
- 2º Em uma panela, aqueça o creme de leite até que engrosse como um molho. Desligue o fogo, e junte o chocolate ralado e mexa até derreter.
- 3º Junte a manteiga e mexa até estar homogêneo. Se quiser, junte o licor e mexa bem.
- 4º Transfira para um recipiente de vidro e cubra com filme plástico para que não seja formada uma película na superfície. Deixe na geladeira até esfriar.
- 5º Retire da geladeira e com ajuda de duas colheres pequenas modele as trufas no formato que desejar. Passe pelo cacau em pó para que fiquem cobertas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DDR
ENERGIA	351 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	34 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	26 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	28 mg	5 mg	0 %