



## MANTEQUILLA DE MANÍ CASERA

Receta gentileza paciente - Foto de @paulinacocina - Alto en grasas

15 cucharadas tipo té

### INGREDIENTES

- 1 taza de maní tostado sin piel sin sal (150 g)
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado [opcional, si se quisiera dulce]
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la taza de maní en procesadora potente o molinillo (cuidado con minipimer, suelen no tener suficiente potencia y se quema el electrodoméstico). Agregar la cucharadita de oliva y opcionalmente la de azúcar y sal.
- 2º Procesar durante 3-4 minutos hasta lograr consistencia cremosa, untable. La procesadora debe pararse cada 1 minuto y separar la mezcla con espátula, dejarla descansar y retomar. Se demorará en total entre 5 a 6 minutos.
- 3º Guardar en frasco de vidrio esterilizado [se hierve el frasco junto con su tapa durante 5 minutos, se escurre y luego se seca con papel descartable y alcohol].
- 4º Conservar en heladera.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA TIPO TÉ (11 g)	% DDR
ENERGÍA	590 kcal	65 kcal	3 %
GRASA	48 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	6 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	16 g	2 g	1 %
AZÚCARES	12 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	24 g	3 g	—