



## NUTELLA CASERA O CREMA DE CACAO Y AVELLANAS

Receta e imagen de @danzadefogones.com.

 15 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de avellana tostada
- 50 gramos de aceite de girasol alto oleico o coco sabor neutro
- 2 cucharas soperas colmadas de cacao amargo en polvo o 50gr de chocolate sólido al 70%
- 40 gramos de azúcar mascabado
- 100 gramos de bebida vegetal de soja o almendras o castañas [también se puede usar leche de vaca]
- 1 cucharadita de esencia de vainilla [opcional]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una batidora añadimos las avellanas tostadas y las molidas.
- 2º Echamos el aceite (lo ideal es que esté líquido, así que si usáis aceite de coco y está sólido calentarlo un poco para que se derrita), el cacao en polvo (o el chocolate), el azúcar, la leche y el extracto de vainilla.
- 3º Volvemos a batir hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la crema sea uniforme.
- 4º Dejamos reposar en la heladera durante al menos 2 horas para que la textura sea más consistente, aunque si no podéis esperar podéis comerla en el momento.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [22 g]	% DDR
ENERGÍA	433 kcal	95 kcal	5 %
GRASA	36 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	15 g	3 g	16 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	27 g	6 g	2 %
AZÚCARES	19 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	—