



BARRINHA DE TÂMARA E CASTANHAS

 15 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de castanha de caju
- 1 xícara de tâmara seca (150g)
- 1-2 colheres de chá de água (5-10g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 5 colheres de sopa de chocolate amargo (70% cacau) (Only4) (50 g) [opcional]
- 100 gramas de castanha do pará

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador de alimentos, coloque as castanhas e pulse algumas vezes até virar uma farinha grossa.
- 2º Acrescente as tâmaras e processe pulsando até que a mistura esteja grudenta e homogênea.
- 3º Acrescente a água, o sal, o chocolate e o extrato de baunilha e processe só para misturar. A mistura deve ficar grudenta para que se grude em si mesma formando as barrinhas.
- 4º Prepare uma forma quadrada de 20cm de diâmetro forrando-a com papel manteiga. Deixe uma sobra de papel manteiga dos dois lados para puxar toda a massa depois de firmar.
- 5º Coloque a mistura na forma sobre o papel manteiga e alise bem, compactando a massa. Talvez você precise usar suas mão levemente molhadas para isso.
- 6º Leve ao freezer por 20-30 minutos e então retire tudo da forma, puxando as sobras de papel manteiga.
- 7º Retire o papel manteiga da massa puxando-os com cuidado.
- 8º Corte as barrinhas e sirva imediatamente ou armazene no congelador.
- 9º Como congelar: Depois de cortar as barrinhas, coloque-as em um pote ou saco com papel manteiga separando cada uma delas. Elas duram cerca de 4 meses no congelador.
- 10º Para descongelar: Retire do freezer e deixe em temperatura ambiente por 20-30 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (21 g)	% DDR
ENERGIA	479 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	38 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	2 %
GORDURA	33 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	5 %
SÓDIO	62 mg	13 mg	1 %