



PASTA DE CASTANHA DE CAJU

Esta receita de pasta de castanhas é uma boa opção para variar a manteiga de amendoim ou a manteiga tradicional.

 20 minutos 20 minutos 30 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de castanha de caju

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use a castanha de caju já torrada, preferencialmente sem. Caso tenha a castanha de caju crua, torre-as em uma frigideira ou no forno em baixa temperatura (150 - 180 °C) até que fiquem douradas.
- 2º Triture as castanhas no liquidificador até que seja formada uma massa não homogênea e empelotada [os liquidificadores de baixa potência precisam de descanso para não aquecerem, desligue um pouco e espere o motor esfriar para continuar].
- 3º Continue batendo até obter uma pasta lisa. Sirva ou guarde em um pote bem fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	574 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	33 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	3 g	3 %
GORDURA	46 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	16 mg	3 mg	0 %