



SORVETE DE PASTA DE AMENDOIM COM CALDA DE WHEY

 11 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 2 xícaras de chá de água [474 g]
- 1 xícara de chá de pasta de amendoim [250g]
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar refinado [45 g]
- 1 colher de sopa e 1/2 de sopa de whey [15 g]
- 3 colheres de sopa de água quente [30g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água no fogo médio e espere ferver;
- 2º No liquidificador, junte a água quente com a colher de sopa de pasta de amendoim e bata até ficar homogêneo;
- 3º Acrescente o restante da pasta e o açúcar;
- 4º Em um refratário de metal, disponha a mistura e leve ao congelador por 1h;
- 5º Tire do congelador e mexa. Deixe por mais 2h;
- 6º Para preparar a calda, coloque o Whey em um potinho e acrescente a água quente;
- 7º Misture até ficar homogêneo e sirva junto com o sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	10 %
GORDURA	16 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	155 mg	117 mg	5 %