

**PAÇOCA FIT** 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de amendoim, todos os tipos, torrado no óleo, sem sal (288 g)
- 100 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de óleo, industrial, coco (hidrogenado), usado para creme chantilly e cobertura de café (14 g)
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (76 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Processar tudo em um processador ou liquidificador. Após utilizar forminhas para dar o formato de rolha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	498 kcal	595 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	39 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	21 g	25 g	33 %
GORDURA	36 g	43 g	78 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	10 g	44 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	11 g	42 %
SÓDIO	9 mg	11 mg	0 %