



MANTEIGA DE AVELÃ (KINDER BUENO)

 35 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de avelã, miolo
- 150 gramas de chocolate tablete de chocolate branco Lidl

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dourar a avelã no forno a 180º
- 2º Processar até virar manteiga, limpando os cantos do processador para acelerar o processo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DR
ENERGIA	634 kcal	63 kcal	3 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	2 %
H. CARBONO	28 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	0 g	0 %
GORDURA	52 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %