



## NUTELLA CASEIRA

 35 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de avelã, miolo
- 2 colheres de sopa rasas de chocolate em pó (16 g)

### 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
- 3º Adicionar o cacau, a canela e o mel [opcional]

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (6 g)	% DR
ENERGIA	673 kcal	42 kcal	2 %
PROTEÍNA	13 g	1 g	2 %
H. CARBONO	10 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	8 g	0 g	1 %
GORDURA	63 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	0 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 mg	0 %