



CREME DE CHOCOLATE "NUTELLA" FIT

 25 minutos 25 minutos 12.4 Colheres de Sopa

INGREDIENTES

- 100 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 180 gramas de água, engarrafada, genérica

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o cacau e o mel em processador
- 2º 2. Adicione a água quente aos poucos, mexa bem até formar um creme liso e brilhante.
- 3º 3. Se quiser mais doce, ajuste o mel ao seu gosto.
- 4º 4. Guarde em pote fechado na geladeira por até 5 dias (se durar!).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (25 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	27 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	3 g	12 %
SÓDIO	8 mg	2 mg	0 %