



## CHOKITO FIT

 15 minutos 20 minutos 35 porções

## INGREDIENTES

- pasta de amendoim [100 g]
- tâmara sem caroço - 7 unidades [50 g]
- chocolate meio amargo [200 g]
- flocos de arroz [50 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione a pasta de amendoim e tâmara em um liquidificador ou processador e bata até virar uma pasta homogênea.
- 2º Adicione a pasta em um recipiente reto [prato ou tabua de cortar]. Se possível adicione em cima de um papel vegetal para facilitar a retirada sem grudar.
- 3º Deixe descansar no freezer por cerca de 4 horas. Até que fique com uma textura mais durinha, fácil para moldar.
- 4º Em um recipiente derreta o chocolate no micro-ondas ou banho maria.
- 5º Retire a massa do freezer e porcione 15 unidades de mais ou menos 10 g cada. Molde no formato de um retângulo passe no flocos de arroz e mergulhe no chocolate.
- 6º Acomode-os em um recipiente um ao lado do outro e deixe por 30 minutos na geladeira ou até endurecer o chocolate.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES [30 g]	% DDR
ENERGIA	464 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	54 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	27 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	135 mg	41 mg	2 %