

SOBREMESA RÁPIDA DE CACAU COM CASTANHAS

chocolate com castanhas

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 4 colheres de sopa de leite condensado (30 g)
- 2 unidades médias, torrada de castanha de caju (5 g)
- 2 unidades de noz crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma xícara junte o leite condensado e o cacau em pó e leve ao microondas por aproximadamente 2 minuto (até levantar fervura)
- 2º pique em pedaços pequenos as castanhas e as nozes
- 3º retire do microondas o creme, deixe esfriar um pouco e adicione as castanhas e nozes
- 4º sirva frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	375 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	48 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	9 %
GORDURA	21 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	5 g	19 %
SÓDIO	57 mg	32 mg	1 %