

## Creme de chocolate e avelãs



Quem não gosta de umas torradas quentinhas com **creme de chocolate e avelãs**? Um pequeno-almoço ou lanche que faz imenso sucesso, especialmente nesta altura do ano.

Para fazer o seu próprio creme de chocolate e avelã em casa, só vai precisar de três ingredientes e muito pão, bolachas ou até panquecas para barrar! A receita que lhe deixamos servirá aproximadamente 250 gramas, sendo adequada para crianças a partir dos dois anos.

Prepare este **creme de chocolate e avelãs** com a ajuda dos mais pequenos. De certeza que vão adorar! Vai precisar dos seguintes ingredientes:

- 200g de avelã
- 200g de chocolate
- 1 colher de sopa de mel

E agora, vamos passar à ação!

Comece por, numa sertã ou frigideira, tostar as avelãs durante alguns minutos. Depois de tostadas, deixe arrefecer e retire a pele das avelãs.

Derreta o chocolate, em banho maria, juntamente com o mel. De seguida, triture as avelãs num processador de alimentos. Quando já estiverem completamente desfeitas adicione o chocolate derretido e continue a triturar até obter uma pasta homogénea.

Guarde o creme num frasco esterilizado e vá usando conforme

o seu gosto. Pode colocar no pão, em panquecas ou na fruta. Aproveite!

### **Informação nutricional (por dose 15g):**

- Energia (kcal): 191
- Proteína (g): 4
- Lípidos (g): 16,7
- Hidratos de carbono (g): 8,2

## **Sobre o Rodinhas**

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.