

Receita manteiga de amendoim e chocolate



Por vezes, comer uma peça de fruta simples pode ser um bocadinho aborrecido. Por que não torná-la mais divertida e doce? A nossa **receita de manteiga de amendoim e chocolate** vai resolver este problema. Chame os miúdos e mãos à obra. Deliciem-se!

Ingredientes:

500 g de amendoim tostado
2 colheres de sopa de chocolate em pó

Modo de preparação:

Para começar, coloque os amendoins num processador de alimentos potente até que comece a libertar óleo e a transformar-se em manteiga. Seja paciente, este passo pode demorar alguns minutos!

De seguida, junte o chocolate em pó e continue a triturar.

Guarde num frasco fechado e use como topping sempre que os mais pequenos pedirem. Saboreie em família.

Informação nutricional (100 g)

Energia: 585 kcal
Proteína: 25 g
Hidratos de carbono: 12 g
Gordura: 47 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!