

RECEITA DE CHOCOLATE ESPECIAL E MUITO MAIS SAUDÁVEL

INGREDIENTES	MEDIDA
Chocolate amargo	250g
Chocolate ao leite	250g
Aveia em flocos finos	5 colheres de sopa
Farelo de trigo	4 colheres de sopa

Modo de preparo

1. Derreta em banho maria, os chocolate amargo e ao leite.
 2. Coloque a aveia e o farelo de trigo na panela, com o chocolate derretido e ainda quente e misture.
 3. Despeje o conteúdo em formas de gelo e coloque na geladeira para endurecer.
 4. Depois de alguns minutos desenforme os cubos.
 5. Validade de 2 semanas se armazenado em ambiente livre de insetos, roedores e luz solar.
- ✓ Pode comer no máximo 3 cubos por semana. Porém, os diabéticos não devem consumir.
 - ✓ Este chocolate diminui a absorção da gordura do chocolate ao leite e favorece o funcionamento intestinal.
 - ✓ Receita desenvolvida pela nutricionista Mariana Ferri d'Avila.

*Procure um nutricionista para elaborar uma dieta
nutricionalmente equilibrada para você.*