



Pasta de Amêndoa E Cacau

Nutricionista Tânia Rocha

Ingredientes:

- 200g miolo amêndoa cru;
- 2 colheres sopa de cacau em pó magro;
- 1 colher sopa de óleo de coco (derretido);
- 2 colheres sopa adoçante (podem usar o mel).

Preparação:

Torrar as amêndoas a frigideira (ou forno). Vigiar sempre para não queimar.

No processador triturar as amêndoas até obter uma pasta homogênea. Vá interrompendo o processo, destapando e mexendo sempre. Inicialmente vai formar uma farinha e depois ao fim de 10min. no processador obtém a consistência de manteiga.

Adicionar os restantes ingredientes e voltar a triturar. Se necessário adicionar 1 colher sopa de água para aumentar a fluidez da pasta.

Conservar num frasco fechado até 2 semanas.