



## INGREDIENTES:

- 🍓 Manteiga de Amendoim:
  - 250g de amendoim torrado sem casca e sem sal
  - 1 colher de sopa de mel
  - 1 a 2 colheres de óleo vegetal
- 🍓 1 maçã verde;
- 🍓 Pepitas de chocolate preto.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Começar por fazer a manteiga de amendoim. Num robot de cozinha colocar os amendoins, o mel e o óleo. Triturar até formar uma pasta (manteiga). Este processo pode demorar alguns minutos conforme a potência do aparelho;
2. Entretanto cortar a maçã com casca em fatias (retirar o caroço);
3. Espalhar a manteiga de amendoim por cima dos pedaços de maçã;
4. Polvilhar com pepitas de chocolate preto (pelo menos 70% cacau);

# Maçã Energética



Fonte: [www.pintarest.com](http://www.pintarest.com)

**SUGESTÃO:** Poderás experimentar com outro tipo de frutas. Ao invés de pepitas de chocolate podes pôr canela moída! Ideal para levar para a escola.