



Crema de Cacahuete Casera

16 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- 2 tazas de cacahuates pelados tostados en seco
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 a 2 cucharaditas de aceite de cacahuete u otro aceite
- 1 a 2 cucharaditas de miel
- Opcional: 1 a 2 cucharaditas de polvo de cacao

INDICACIONES

1. Coloque los cacahuates en la licuadora o procesadora y mezcle hasta que se desintegren.
2. Detenga la licuadora o procesadora y raspe los lados. Agregue la sal, el aceite, la miel y el polvo de cacao.
3. Siga mezclando durante 1 a 2 minutos más hasta obtener una mezcla completamente uniforme.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons	
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 116mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

