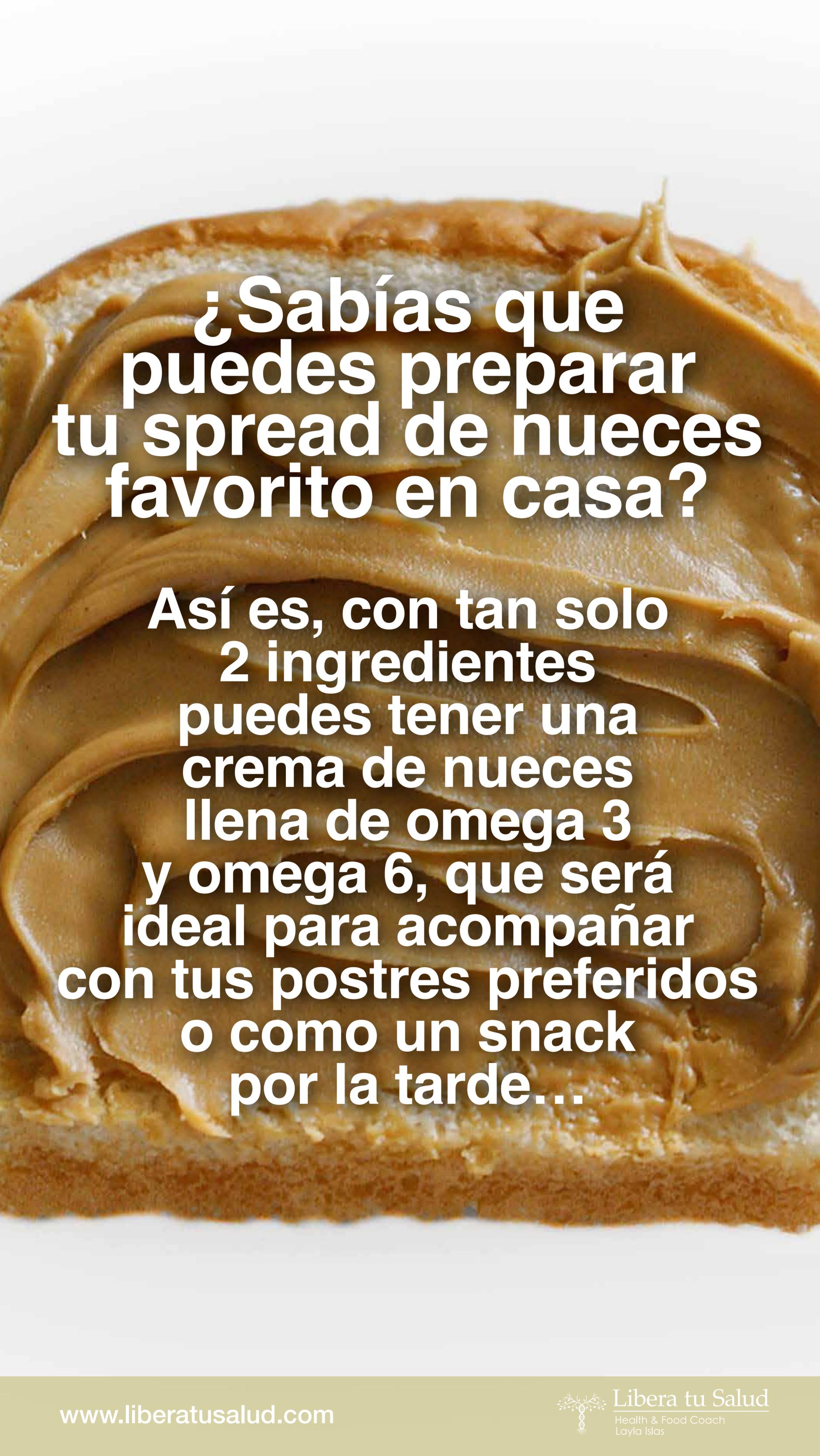


Mantequilla de cacahuates y nuez de la india





**¿Sabías que
puedes preparar
tu spread de nueces
favorito en casa?**

**Así es, con tan solo
2 ingredientes
puedes tener una
crema de nueces
llena de omega 3
y omega 6, que será
ideal para acompañar
con tus postres preferidos
o como un snack
por la tarde...**

Tiempo de preparación: 11 minutos

Porciones: 18 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de cacahuates tostados
- 2 tazas de nuez de la india tostadas

Equipo de producción:

- Vitamix
- Horno
- Envase de vidrio



Preparación:

- 1** hornee sus cacahuates y nueces de la india a 180°C por 15 a 20 minutos hasta que estén bien tostados.
- 2** Coloque los cacahuates y nueces de la India en el vaso de la Vitamix y cierre la tapa.
- 3** Encienda la licuadora y comience con la velocidad más baja hasta llegar a la velocidad máxima.
- 4** Utilice la barra presionadora para incorporar bien dentro del vaso las nueces.
- 5** Licue alrededor de 2 minutos más, para obtener la consistencia deseada.
- 6** Transfiera a un bowl de vidrio de su preferencia y disfrute.



Aporte por porción:

Calorías: 180 kcal

Grasa total: 17.5g

Carbohidratos: 8g

Proteína: 6g

Fibra: 2g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Cacahuates	Vitamina E Vitamina B6 Vitamina B3	Fósforo Potasio Zinc
Nuez de la India	Vitamina A Vitamina C	Fósforo Magnesio Cobre Manganeso

