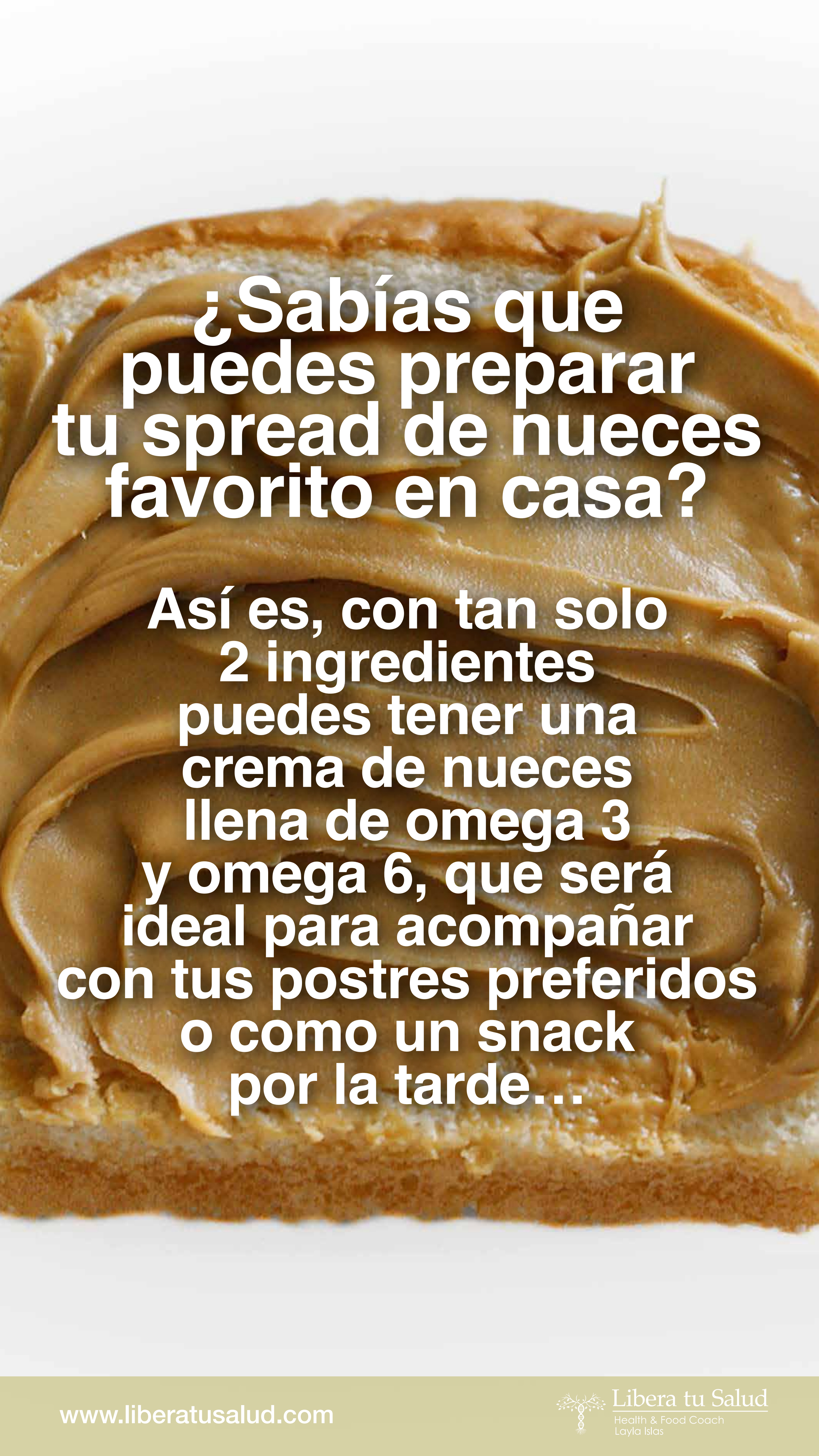


# Mantequilla de cacahuates y nuez de la india







**¿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

