

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Crema de cacahuete casera

10min · 10 raciones · 193 kcal

Ingredientes

330 gramos de cacahuates tostados sin sal

POR RACIÓN

Proteínas	**7,8 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**7,1 g**
Fibra	**2,6 g**

Elaboración

1. Esparce los cacahuetes en una bandeja de horno y caliéntalos a 180°C durante 3 minutos (de esta forma liberarán mejor su grasa y quedará una crema más suave).
2. Pon los cacahuetes en el procesador de alimentos y tritura. Al principio se irá formando un polvo, pero si sigues triturando se irá convirtiendo en una crema líquida y espesa.
3. Pasa la crema a un bote y ya la tienes lista.
4. Disfrútala como más te guste.

RECOMENDACIONES

Al creador le gusta con sal y un poquito de miel.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier