

Полезная нутелла



На 100 грамм:
Калорийность: **243,5 ккал.**
Белки: **4,88 г.**
Жиры: **21,41 г.**
Углеводы: **10,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznaya-nutella/>

Вы любите Нутеллу? Признайтесь, любите! Или вам хотя бы иногда хочется этой шоколадной пасты? Честно, мне - очень редко - но хочется вспомнить вкус детства (правда, тогда была паста "Алиса":). У меня всегда - на случай таких "приступов ностальгии" - дома баночка с шоколадным спредом из био-магазина, но все же он не такой сладкий и ореховый. Поэтому, если вдруг с соблазном бороться нет силы, не нагружайте свой организм магазинным маслом, в котором полно сахара, ароматизаторов и бесполезных жиров. Сделайте что-то хорошее для организма - замените пасту на домашнюю "Нутеллу".

Ингредиенты:

- 2 спелых авокадо
- 3 ст.л.какао-порошка
- жидкая стевия по вкусу (с шоколадным или ванильным ароматом)
- 1 ст.л.измельченного фундука

Приготовление:

Перемешать все ингредиенты в блендере до получения однородной консистенции. Намазать на цельнозерновой хлеб и наслаждаться вкусом!

Во-первых, авокадо - это полезные жиры, которые не только насытят вас, но и благоприятно отразятся на красоте кожи, волос, ногтей и фигуры! Главное - вовремя остановиться:))). На выходе получается 4 порции, которые можно со спокойной душой съесть, как мусс или в качестве спреда на бутерброд.