



HELADOS DE PLÁTANO CON CACAO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad grande de plátano, crudo [100 g]
- 20 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1/2 Cucharada de cacao puro [Mercadona] [3 g]
- 1/2 cucharada soperas de coco, desecado [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer el sirope de cacao, hierva en un cazo la leche de almendras y el cacao hasta que se disuelva todo. Dejar enfriar.
- 2º Pela y corta el plátano por la mitad e introduce un palo de madera dentro, y añade el sirope de cacao que tienes listo por encima.
- 3º Añade el coco rallado por encima. Introduce en el congelador durante 3 horas al menos y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [90 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	5 %
H. CARBONO	17 g	15 g	6 %
AZÚCARES	13 g	11 g	13 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	10 %
SODIO	12 mg	11 mg	0 %