

**CHOCOBANANA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1 porción de chocolate sin azúcar (18 g)
- 1 cucharadita de almendra picada (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º calienta el chocolate sin azúcar a baño maría, pica en trocitos chiquitos unas 2 piezas de almendras.
- 2º El plátano debe estar previamente congelado
- 3º Retira el plátano del congelador y sumerge lo en el chocolate que calentaste a baño maría
- 4º Enseguida báñalos con almendra picadita y espera a que se pegue bien al chocolate, también puedes meterlos a congelar por 5 minutos. Después de los 5 minutos estará listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	197 kcal	10 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	25 g	31 g	10 %
AZÚCARES	11 g	13 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	–