

**BOLITAS DE PLÁTANO Y AMARANTO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 1/4 taza de amaranto tostado (16 g)
- 1 porción de stevia (1 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Aplasta el plátano con un tenedor y mézclalo con el amaranto y stevia y canela al gusto. 2. Forma bolitas con la mezcla anterior y refrigera o congela durante 30 minutos para que mantengan su consistencia., Sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (73 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	120 kcal	6 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	36 g	27 g	9 %
AZÚCARES	9 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	—