

RECETA: TRUFAS FIT DE PROTEÍNA (SIN HORNO)



Estas trufas son la opción perfecta cuando querés un snack dulce, saludable y alto en proteína. No requieren horno, se preparan en 10 minutos y están cargadas de nutrientes funcionales: proteína para la recuperación muscular, avena para energía sostenida y grasas saludables de la mantequilla de maní. Ideales para después de entrenar, para llevar al trabajo o simplemente darte un gusto sin culpa.

 15 minutos 25 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción de proteína [30 g] o 32 gramos de mantequilla de maní o 30 gramos de avena o 10 gramos de cacao en polvo
- 1 taza pequeña agua [240 g] o TOPPING: 1 porción de coco deshidratado [6 g] , semillas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclá todos los ingredientes en un bowl hasta formar una masa moldeable.
- 2º Si está muy seca, agregá un poquito más de agua.
- 3º Formá bolitas con las manos.
- 4º Pasalas por tus toppings favoritos.
- 5º Llevá a la heladera 10-15 min y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 8 PORCIONES (130 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	0 kcal	0 %
GRASA	4 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	0 g	0 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	7 g	0 g	—