

BOLITAS DE PLÁTANO/BANANA Y AVENA (COPIA)



Snack práctico y fácil de preparar que utiliza bananas en lugar de frutos secos (por ejemplo, dátiles). El chocolate se puede sustituir fácilmente por frutas oleaginosas troceadas (almendras, avellanas o cacahuetes). Esta preparación debe almacenarse en heladera y consumirse dentro de 1 semana.

 5 minutos 15 minutos 24 unidades

INGREDIENTES

- 1/4 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 80 gramos de avena en hojuelas
- 20 gramos de coco rallado o 20 gramos de coco seco en láminas
- 2.5 pastillas de chocolate, negro (min 70% cacao) (20 g)
- 120 gramos de banana
- 60 gramos de pasta de maní (king)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un procesador de alimentos, triturar la banana junto con la pasta de mani. Agregar una pizca generosa de canela y una pizca de sal para intensificar el sabor. Agregar los ingredientes restantes y unificarlos.

2º Formar 24 - 26 bolas con la masa y reservar en la heladera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (13 g)	% DDR
ENERGÍA	313 kcal	39 kcal	2 %
GRASA	16 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	5 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	34 g	4 g	1 %
AZÚCARES	3 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	-