

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 | - |