



BARRITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y PLÁTANO

 10 minutos 1 hora y 10 minutos 10 piezas

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de aceite [3 g]
- 100 gramos de dátil seco
- 100 gramos de nueces mixtas
- 100 gramos de avena en hojuelas
- 50 gramos de coco rallado
- 2 piezas de plátano [320 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de canela en polvo [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PIEZA [57 g]	% DDR
ENERGÍA	299 kcal	171 kcal	9 %
GRASA	15 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	340 mg	194 mg	8 %
H. CARBONO	41 g	23 g	8 %
AZÚCARES	16 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	-