



BOLITAS ENERGÉTICAS DE PLÁTANO

 10 minutos 15 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de almendra
- 30 gramos de orejones de chabacano
- 20 gramos de granola de amaranto o 20 gramos de granola Dasavena® artesanal almendras y nueces
- 20 gramos de quinoa inflada
- 130 gramos de plátano macho o 130 gramos de plátano
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 20 gramos de harina de coco estado natural® o 20 gramos de coco deshidratado y triturado o 20 gramos de coco Rallado Tía Ofilia®
- 15 gramos de crema de cacahuate o 1 Cucharada de crema de cacahuate Estado natural® [15 g] o 1 Cucharada de crema de cacahuate con amaranto y chía Morama® [15 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 30 gramos de quinoa inflada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [30 g]	% DDR
ENERGÍA	269 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	12 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	32 g	9 g	3 %
AZÚCARES	12 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	-