



4 PLÁTANOS CON RELLENO DE CHOCOLATE

 5 minutos 20 minutos 8.4 Porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de plátano macho [1520 g]
- 4 porciones de chocolate sin azúcar [60 g] o 60 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que indica en la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [100 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 216 kcal | 216 kcal | 11 % |
| GRASA | 3 g | 3 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | - | - | - |
| SODIO | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 25 g | 25 g | 8 % |
| AZÚCARES | 11 g | 11 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 2 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 2 g | - |