



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	-