



CRUMBLE DE PLÁTANO Y PERA

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de almendra
- 60 gramos de hojuelas de avena, puede ser tostadas en horno o sartén (sin aceite)
- 50 gramos de mantequilla, fría
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 3 piezas de pera [570 g], sin pelar y en cubos
- 3 piezas de plátano [480 g], en rodajas
- 10 gramos de jugo de limón, o al gusto
- 80 gramos de chocolate amargo o 80 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [177 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	294 kcal	15 %
GRASA	10 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
COLESTEROL	11 mg	20 mg	7 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	22 g	39 g	13 %
AZÚCARES	10 g	18 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	–