



AVENA DE CHOCOLATE SIN LÁCTEOS

 10 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural®
- 70 gramos de chocolate sin azúcar
- 500 gramos de agua
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 150 gramos de hojuelas de avena
- 4 cucharaditas de semilla de chía [10 g]
- 60 gramos de nuez de la india sin sal
- 500 gramos de fruta picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [351 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	364 kcal	18 %
GRASA	5 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	15 mg	51 mg	2 %
H. CARBONO	16 g	57 g	19 %
AZÚCARES	3 g	10 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	–