



## BOLAS ENERGÉTICAS DE ZANAHORIA Y AVENA

 25 minutos 50 minutos 40 porciones

## INGREDIENTES

- 75 gramos de avellana tostada o 75 gramos de almendra tostada
- 3 cucharaditas de canela molida [6 g]
- 1 pieza de plátano maduro dulce, pelado [160 g]
- 300 gramos de manzana [con piel y sin semillas] en cuartos
- 200 gramos de zanahoria con piel, en trozos
- 10 gramos de jugo de limón
- 310 gramos de hojuelas de avena
- 50 gramos de pasas o 50 gramos de arándanos deshidratados

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [26 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	44 kcal	2 %
GRASA	7 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	33 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	-