

PALETAS HELADAS ALTAS EN PROTEÍNAS

 20 minutos 4 horas y 30 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de plátano
- 200 gramos de yogur griego TM6  200 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®  200 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®  200 gramos de yoghurt griego natural oikos®  200 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar  200 gramos de natural yoghurt [mixing bowl method]
- 100 gramos de crema de almendra morama®  100 gramos de crema de cacahuete Estado natural®  100 gramos de crema de almendra Estado natural®  100 gramos de crema de avellana con cacao morama®  100 gramos de crema de cacahuete con amaranto y chía Morama®  100 gramos de crema de cacahuete
- 30 gramos de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 50 gramos de chocolate amargo
- 50 gramos de almendra, tostada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [59 g]	% DDR
ENERGÍA	254 kcal	149 kcal	7 %
GRASA	17 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	46 mg	27 mg	1 %
H. CARBONO	20 g	12 g	4 %
AZÚCARES	12 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	–