



## TRUFAS DE AVENA Y BANANA

 10 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de banana
- 2 cucharas soperas de avena instantánea (30 g)
- 2 piezas de dátil seco (17 g)
- 1 cuchara sobera de cacao amargo (10 g)
- 2 cucharadas de coco rallado (12 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar la banana y los dátiles
- 2º Añadir la avena y el cacao integrando bien todo
- 3º Hacer bolitas con las manos y pasar por el coco rallado
- 4º Refrigerar por al menos 2 horas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (17 g)	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	33 kcal	2 %
GRASA	5 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	57 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	36 g	6 g	2 %
AZÚCARES	14 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	—