



## TRUFAS DE AVENA

Para matar las ganas de algo dulce

 5 minutos 5 minutos 14 unidades

## INGREDIENTES

- 60 gramos de dátil [8 unidades]
- 40 gramos de avena instantanea
- 20 gramos de nueces [8 unidades]
- 1 cucharada sopera de mantequilla de maní sin azúcar [20 g]
- 1 cucharada sopera de chips de chocolate [15g]
- 1 cucharada sopera de coco rallado [6g]
- 2 cucharadas soperas de agua

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una procesadora colocar todos los ingredientes, a los dátiles acordate de sacarle el carozo.
- 2º Procesar hasta tener una pasta que se une, con esa pasta formar bolitas y listo!! Trufas listas.
- 3º TIP: si las dejar unas horas en la heladera quedan mucho más ricas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [34 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	45 kcal	2 %
GRASA	7 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	17 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	-