



BOMBONES SALUDABLES DE AVENA.

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de coco rallado [9 g]
- media banana
- 2 cucharadas de avena, cruda [35 g]
- 2 cucharadas de granola con almendras [14 g]
- 3 piezas de dátil seco [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclarlo y pisar todos los ingredientes
- 2º Hacer bolas con las manos y pasar por coco rallado.
- 3º Refrigerar 2 horas y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [67 g]	% DDR
ENERGÍA	301 kcal	201 kcal	10 %
GRASA	10 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	46 g	31 g	10 %
AZÚCARES	21 g	14 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	–