

**CREMA DE PLÁTANO, CACAHUETE Y ALMENDRAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- Crema de cacahuete [2 - 3 cucharadas soperas]
- 1 plátano maduro
- Opcional: leche entera, hasta alcanzar la textura deseada
- Cacao desgrasado en polvo [1 cucharada]
- 30 gramos de almendra, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Congelar un plátano bien maduro
- 2º Sacar el plátano y batir en la batidora junto con la crema de cacahuete y el cacao desgrasado en polvo
- 3º Opcional: echar un chorrito de leche si preferimos que la textura sea más líquida
- 4º Servir con una lengua de cocina para rebañar bien la batidora.
- 5º Echar por encima unas almendras picadas.
- 6º Servir bien frío

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [401 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	644 kcal	32 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	47 %
H. CARBONO	9 g	35 g	14 %
AZÚCARES	7 g	29 g	33 %
GRASA	11 g	44 g	63 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	58 mg	231 mg	10 %