



TRUFAS DE SOJA Y NUEZ

 1 porción

INGREDIENTES

- 5 CUCH SOPERAS de texturizado de soja
- 50 gramos de banana (1/3 aprox)
- 1 cucharadita de CACAO (5 gramos aprox) en polvo
- 1 cucharadita de semillas de ZAPALLO
- 2 mariposas de nuez (4 g)
- 1 CUCH de dulce de leche

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes muy bien. Una vez integrados desinfectarse las manos, humedecerlas y armar las bolitas. Terminarlas pasando por Coco rallado.
- 2º Recordá que las podés freezar por 3 meses.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (112 g)	% DDR
ENERGÍA	244 kcal	274 kcal	14 %
GRASA	8 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	16 mg	18 mg	1 %
H. CARBONO	25 g	28 g	9 %
AZÚCARES	4 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	12 g	46 %
PROTEÍNA	19 g	21 g	–