

**BANANITA DOLCA CASERA** 8 porciones**INGREDIENTES**

- 4 bananas
- 150 gramos de chocolate negro 70% cacao
- 1 cucharada sopera de aceite de coco [ojo este aceite usarlo con poca frecuencia]
- 1 cucharadita Stevia líquida o sucralosa
- 1.5 cucharadas de coco rallado [9 g] o 3 piezas de nuez [9 g] o 1 cucharada de mix de semillas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las bananas a la mitad [quedan 8 mitades].
- 2º Colocarles un palillo de helado/madera por el centro. Llevarlas al freezer por 2 horas.
- 3º Realizar el baño de chocolate en una olla a fuego bajo o en microondas por 1.30 minutos colocando el chocolate, aceite de coco y stevia.
- 4º Verter el baño de chocolate en un vaso/frasco largo de vidrio o en un plato hondo.
- 5º Cubrir las bananas con el chocolate.
- 6º Servir y consumir en el momento, o también pueden freezarlas y al momento de querer consumirlas, se retiran 15 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	233 kcal	198 kcal	10 %
GRASA	13 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	7 g	6 g	32 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	6 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	28 g	24 g	8 %
AZÚCARES	5 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	—