

**TRUFAS DE AVENA Y DULCE DE LECHE** 3.3 porciones trufas**INGREDIENTES**

- 100 gramos de avena , grano, arrollada, cruda
- 30 gramos de leche, dulce de leche (ideal sin azúcar agregada) sino común
- 1 cucharada tipo té de mantequilla de Maní comercial o casera (verificar que no tenga azúcar agregada)
- 1 Cuch postre colmada de cacao amargo en polvo CHOCOLEIT (10gr) u otra marca
- 1 cuchara sopera rasa de coco rallado, desecado (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes
- 2º Integrarlos bien hasta que quede una pasta húmeda
- 3º Lavarse meticulosamente las manos y proceder a hacer bolitas con las mismas. Luego pasarlas opcionalmente por coco rallado o espolvorearlas con cacao
- 4º Pueden llevarse a la heladera antes de consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN TRUFA (4 A 5 BOLITAS) (50 g)	% DDR
ENERGÍA	406 kcal	203 kcal	10 %
GRASA	15 g	7 g	12 %
GRASAS SATURADAS	5 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	53 mg	27 mg	1 %
H. CARBONO	53 g	27 g	9 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	—