

BOLITAS DE PLÁTANO Y AVENA



Snack práctico y fácil de preparar que utiliza plátanos/bananas en lugar de frutos secos (por ejemplo, dátiles). El chocolate se puede sustituir fácilmente por frutas oleaginosas troceadas (almendras, avellanas o cacahuetes). Esta preparación debe almacenarse en el refrigerador y consumirse dentro de 1 semana.

- 5 minutos
- 15 minutos
- 24 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de plátano (100 g)
- 3 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (60 g)
- 1/4 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 80 gramos de avena en hojuelas
- 20 gramos de coco rallado o 20 gramos de coco seco en láminas
- 2.5 pastillas de chocolate, negro (min 70% cacao) [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- En un procesador de alimentos, triturar el plátano junto con la mantequilla de cacahuete. Agregar una pizca generosa de canela y una pizca de sal para intensificar el sabor. Agregar los ingredientes restantes y unificarlos.
- Formar 24 - 26 bolas con la masa y reservar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (10 g)	% DDR
ENERGÍA	371 kcal	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	13 g	1 g	3 %
H. CARBONO	36 g	4 g	1 %
AZÚCARES	5 g	1 g	1 %
GRASA	21 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	7 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	1 g	3 %
SODIO	92 mg	9 mg	0 %