

TURRÓN TURCO SALUDABLE

TURRÓN TURCO VERSIÓN SALUDABLE

15 minutos
4 horas y 15 minutos
15 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de avena instantánea
- 16 unidades de galleta crujiente, tipo cracker (80 g)
- 200 gramos de chocolate amargo
- 15 gramos de manteca de maní chocolate king

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º fundir el chocolate a baño maría
- 2º colocar en un bowl el chocolate, el edulcorante (opcional)
- 3º colocar el edulcorante (opcional)
- 4º añadir los copos de avena,revolviendo un par de minutos,colocar la pasta de maní
- 5º colocamos en una fuente una capa fina de la preparación
- 6º luego agregamos una capa de galletitas
- 7º luego otra capa fina de la preparación
- 8º otra capa de galletas
- 9º por último cubrimos con la preparación[por lo menos hacer 4 capas de cada una
- 10º cubrir con papel film,llevar a la heladera 3 o 4 horas
- 11º cortamos en trozos y a disfrutar!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (30 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 444 kcal | 132 kcal | 7 % |
| GRASA | 20 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 414 mg | 123 mg | 5 % |
| H. CARBONO | 61 g | 18 g | 6 % |
| AZÚCARES | 32 g | 9 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 1 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 2 g | — |