María Plaza
Técnico Superior en Dietética

PALMERA DE AVENA CON CHOCOLATE NEGRO RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 3 pastillas de chocolate, negro (24 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º aplastar el plátano con un tenedor
2º Mezclar con la avena y una vez esté todo integrado, ponerlo en un papel de horno, darle forma de palmera.
3º Precalentar el horno o la air fryer y dejar 10m dentro a 200º
4º Derretir el chocolate en del microondas y verter por encima
5º Dejar enfriar antes de consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (166 g)	% DDR
ENERGÍA	239 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	35 g	58 g	22 %
AZÚCARES	6 g	10 g	11 %
GRASA	7 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	11 g	44 %
SODIO	4 mg	6 mg	0 %