

CREPE SALUDABLE RYN

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 36 gramos de fajita integral Mercadona, (1 unidad)
- 1 unidad mediana de plátano, maduro (150 g)
- 15 gramos de crema de cacahuete (1 cucharada rasa)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Extender el plátano aplastándolo sobre la fajita
- 2º Echar por encima la crema de cacahuete y colocar las onzas de chocolate
- 3º Doblar y dorar en la sartén, air fryer o en el tostador

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (159 g)	% DDR
ENERGÍA	227 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	18 %
H. CARBONO	26 g	42 g	16 %
AZÚCARES	5 g	8 g	9 %
GRASA	10 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	9 g	37 %
SODIO	32 mg	50 mg	2 %