



## BOMBONES SALUDABLES DE AVENA

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]
- 50 gramos de maní, semilla sin piel, tostado
- 50 gramos de coco rallado
- 20 gramos de prolac Fibra

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes en una procesadora.
- 2º Hacer bolas con las manos y pasar por coco rallado.
- 3º Refrigerar 2 horas y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [82 g]	% DDR
ENERGÍA	509 kcal	417 kcal	21 %
GRASA	31 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	14 g	12 g	58 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	81 mg	67 mg	3 %
H. CARBONO	43 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	—