



NUTELLA CASERA

INGREDIENTES

- 100 gramos de avellana, cruda
- 30 gramos de cacao puro
- 20 gramos de bebida de avena (Alpro)
- 2 unidades medianas de dátil, seco (22 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar las avellanas (tostadas y sin sal)
- 2º Añadir el cacao
- 3º Añadir un poco de bebida de avena
- 4º Por ultimo añadir dos dátiles o sirope de agave
- 5º Mezclar todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	506 kcal	25 %
GRASA	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	11 mg	0 %
H. CARBONO	17 g	6 %
AZÚCARES	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	11 g	44 %
PROTEÍNA	12 g	—