

BOMBONES SALUDABLES DE AVENA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de coco [9 g]
- 1 cucharada sopera colmada de coco, seco [23 g]
- 50 gramos de plátano, crudo
- 1 ración individual de avena [35 g]
- 50 gramos de chocolate, negro
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de avellana, cruda [20 g]

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 [88 g]	% DDR
ENERGÍA	420 kcal	368 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	12 %
H. CARBONO	34 g	29 g	11 %
AZÚCARES	19 g	16 g	18 %
GRASA	27 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	18 g	15 g	77 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	8 g	31 %
SODIO	9 mg	8 mg	0 %