

BANANO CONGELADO CON COBERTURA DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR*

Aquí tienes una receta deliciosa y saludable para calmar antojos dulces sin culpa

🕒 10 horas
🕒 10 horas
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de banana
- 2 cucharadas de cacao, polvo seco, sin azúcar (11 g)
- 1 cucharadita de aceite de coco (5 g)
- 10 gramos de mantequilla de maní
- 1 paquete de edulcorante, extracto de hierbas en polvo de hoja de Stevia (1 g)
- 10 gramos de leche
- 1 paquete de edulcorante, extracto de hierbas en polvo de hoja de Stevia (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el banano y córtalo en 2 o 3 trozos, según prefieras.
- 2º Inserta palillos de madera o de helado en cada trozo y congélagos por 1 hora sobre papel encerado o en una bandeja.
- 3º Mientras tanto, mezcla el cacao, aceite de coco, stevia, mantequilla de maní (si usas) y la leche en una olla y calienta a fuego bajo hasta lograr una textura cremosa y brillante.
- 4º Una vez congelado el banano, sumérgelo o cúbrelo con la mezcla de chocolate ayudándote con una cuchara.
- 5º Si deseas, espolvorea por encima el topping que prefieras antes de que el chocolate endurezca.
- 6º Llévate de nuevo al congelador por 15–20 minutos o hasta que esté firme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	222 kcal	11 %
GRASA	8 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	26 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	7 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	22 g	30 g	10 %
AZÚCARES	13 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	—