

**BOMBONCITOS HELADOS** 10 minutos 9 porciones**INGREDIENTES**

- 1- 2 plátanos o bananas grandes
- 2-4 pastillas de chocolate, negro (32 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de coco (5 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Aplasta los plátanos con un tenedor, vierte la mezcla en el molde y mételo en el congelador durante unas 4 horas.
- 2º Una vez congelados, saca los bombones del molde, funde el chocolate con el aceite de coco en el microondas durante 1 minuto y medio y báñalos en el chocolate añadiendo si quieres frutos secos naturales troceados (el chocolate se endurecerá al momento, si no, vuelve a meterlos en el congelador) y...¡a comer!
- 3º Una vez congelados, saca los bombones del molde, funde el chocolate con el aceite de coco en el microondas durante 1 minuto y medio y báñalos en el chocolate añadiendo si quieres frutos secos naturales troceados (el chocolate se endurecerá al momento, si no, vuelve a meterlos en el congelador) y...¡a comer!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (24 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	44 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
H. CARBONO	24 g	6 g	2 %
AZÚCARES	20 g	5 g	6 %
GRASA	8 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	5 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	4 %
SODIO	3 mg	1 mg	0 %