

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Crema de cacao

10 raciones 176 kcal

Ingredientes

- **150ml** bebida de coco y arroz (puedes añadir leche u otra bebida vegetal)
- Cacao puro desgrasado 0%
- **200g** de avellanas tostadas
- **7** dátiles (en lugar de azúcar)
- Algo de stevia si necesitas un poco más de dulzor
- **1 cucharada** de aceite de coco para una textura más cremosa

POR RACIÓN

Proteínas	**3,7 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**11 g**
Fibra	**3,1 g**

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea

Hecho con CookNest