Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGETARIANO

Chococlack saludable

3 raciones 300 kcal

Ingredientes

- **1** ó 2 plátanos (según tamaño) congelados
- **3** dátiles
- **3 cucharadas** queso fresco batido
- Cacao puro en polvo desgrasado
- Aceite de coco
- Chocolate puro 80%
- Frutos secos

POR RACIÓN

Proteínas	**7 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**6,8 g**

Elaboración

1. Añadir a los moldes una onza de chocolate, cortada en forma rectangular.
2. Triturar los plátanos congelados, los dátiles y el queso fresco batido.
3. Añadir la mezcla a los moldes, sujetando al mismo tiempo la onza de choco, para que este quede en el centro del molde.
4. Tapar los moldes y meter al congelador.

UNA VEZ CONGELADOS

5. Mezclar cacao puro desgrasado con 1 cucharada de aceite de coco, y calentar hasta que quede una textura homogénea.
6. Cubrir el helado con el choco.
7. Antes de que se seque, añadir los frutos secos picados.

Hecho con CookNest