Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Mini barritas energéticas

4 raciones 218 kcal

Ingredientes

- **3 cucharadas** cereal mix
- **3 cucharadas** copos de avena
- **2 cucharadas** crema de cacahuete 100%
- **2**-3 onzas chocolate 85%
- **1 cucharada** aceite de coco virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**5,1 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Derretir el chocolate junto al aceite en el microondas y mezclar en un bowl con el resto de ingredientes
2. Dar forma y colocar sobre una bandeja con papel vegetal (para que no se pegue)
3. Enfriar en la nevera

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion