Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Choco snack

20min · 6 raciones · 191 kcal

Ingredientes

BASE

Copos de avena a ojo

2 plátanos

1 cucharada crema de cacahuate

COBERTURA

Choco de 92%, 2-3 onzas

Aceite de coco virgen, 1 cucharadita

POR RACIÓN

Proteínas	**4,4 g**
Grasas	**9,8 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**4,5 g**

Elaboración

1. Machacar los plátanos y mezclar con el resto de ingredientes hasta obtener una masa 'mah o menoh' homogénea
2. Colocar en una bandeja de horno, sobre papel vegetal, y aplanar
3. Hornear 20-25 mins
4. Derretir el choco y el coco y verter por encima
5. Dejar enfriar en la nevera y listo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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