Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Roquitas de chocolate con frutos secos

4 raciones 322 kcal

Ingredientes

- Avellanas
- Nueces
- Onzas de chocolate del 85%
- 1-2 cucharaditas de aceite de coco virgen

POR RACIÓN

Proteínas	6,3 g
Grasas	30 g
Hidratos	11 g
Fibra	5,6 g

Elaboración

1. Derretir al baño maría o en el microondas el chocolate del 85% con 1-2 cucharaditas de aceite de coco virgen
2. Colocar las nueces y las avellanas sobre papel vegetal
3. Bañar los frutos secos con el chocolate derretido y esperar a que se enfríe
4. Guardar en un tupper en la nevera

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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