

MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

# Fit-lipinos

15min · 6 raciones · 236 kcal

## Ingredientes

- **130 gr** harina de avena
- **35 gr** mantequilla
- **60 ml** leche
- Chocolate 85%
- Aceite de coco

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **5,3 g** |
| Grasas | **13 g** |
| Hidratos | **25 g** |
| Fibra | **2,9 g** |

## Elaboración

1. En un bol, añadir la harina de avena (triturando copos de avena integrales), la mantequilla en pomada (a temperatura ambiente) y la leche
2. Mezclar bien hasta integrar los ingredientes
3. Extender la masa con un rodillo
4. Hacer la forma del filipino con un vaso de chupito (usar una taza de café sola) y hacer el agujero del centro con una boquilla de manga pastelera
5. Precalentar el horno a 180ºC
6. Colocar los fit-lipinos en papel de horno y hornear durante 15 minutos
7. Mientras tanto, en un bol, derretir el chocolate 85% junto con un poco de aceite de coco
8. Cuando se saque la bandeja del horno, pasar los fit-lipinos por el chocolate y llevarlos al frigorífico hasta que solidifiquen

RECOMENDACIONES

Se puede añadir chocolate blanco por encima e incluso frutos secos antes de que se solidifique el chocolate negro.

Hecho con CookNest

