

MARÍA

POSTRES · VEGANO

Plátano helado con chocolate y frutos secos

4 raciones 431 kcal

Ingredientes

- Plátano
- Chocolate 85%
- Pistachos
- Almendras
- Almendras laminadas
- Cerezas

POR RACIÓN

Proteínas	8,5 g
Grasas	21 g
Hidratos	57 g
Fibra	7,1 g

Elaboración

1. Partir el plátano a la mitad y cada mitad a la mitad
2. Derretir el chocolate
3. Añadir el chocolate por encima
4. Machacar los frutos secos y ponerlos por encima
5. Cortar en trozos pequeños las cerezas y añadirlas
6. Meter al congelador

RECOMENDACIONES

Se puede hacer con cualquier fruta; la autora ha probado con plátano, sandía y manzana ácida. Otras combinaciones: arándanos o frambuesas, y añadir alguna crema de frutos secos (tipo cacahuete o pistacho). Sacar del congelador unos 30 minutos antes de comerlo.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy