MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Banana split saludable

1 ración · 502 kcal

Ingredientes

- 1 plátano
- Yogur con chía
- Chocolate 85%
- Frambuesas
- Granola crunchy y anacardos
- Mermelada de fresa

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	16 g
Hidratos	81 g
Fibra	9,3 g

Elaboración

1. Abrimos el plátano por la mitad y lo disponemos en el plato
2. Añadimos el yogur en medio
3. Añadimos el chocolate derretido
4. Añadimos las frambuesas (o cualquier otra fruta)
5. Añadimos la granola y los anacardos
6. Añadimos la mermelada de fresa

RECOMENDACIONES

Otra opción que probará próximamente: rellenar el plátano (sin pelar y sin casi abrir) con chocolate y darle un golpe de calor en la airfryer.

Hecho con CookNest