MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Galletas de coco, plátano y manzana

20min · 6 raciones · 201 kcal

Ingredientes

- Coco rallado
- Plátano
- Manzana
- Chocolate >85%

POR RACIÓN

Proteínas	2,5 g
Grasas	15 g
Hidratos	17 g
Fibra	5,2 g

Elaboración

1. En un plato, añadir el plátano y machacarlo con ayuda de un tenedor
2. Ir añadiendo poco a poco el coco rallado hasta obtener una textura manejable con las manos
3. Como ingrediente extra, añadir trozos de chocolate negro picado
4. Cortar la manzana en trozos y calentarla en el microondas en intervalos de unos minutos, hasta que al aplastarla se deshaga
5. Juntar la manzana con el coco rallado y el chocolate negro picado
6. Dar forma redonda a ambas masas y colocarlas en una bandeja sobre papel de horno
7. Con el horno precalentado, hornear unos 15-20 minutos (vigilando) a 200°

RECOMENDACIONES

Importante: dejar enfriar por completo antes de consumirlas.

Hecho con CookNest