Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Turrón de Kinder casero

8 raciones 282 kcal

Ingredientes

- 40 de avellanas y 20g de almendras peladas
- Leche
- 1 cda de edulcorante (totalmente opcional)
- 1 paquete de tortitas de arroz
- 200g de chocolate negro
- 1 cda aceite de coco

POR RACIÓN

Proteínas	5 g
Grasas	17 g
Hidratos	28 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. Prepara la crema de kinder: tritura las almendras y avellanas con un poco de leche (haz la cantidad a ojo)
2. Derrite 200g de chocolate negro (porcentaje no muy alto mejor) con 1 cucharada de aceite de coco
3. Mezcla el chocolate con el kínder y añádele 1 paquete de tortitas de arroz machacado
4. Mézclalo todo y añádelo en un envase con forma de tableta de chocolate
5. Refrigéralo unas horas hasta que este duro (opcional añadir un poco de kinde por encima y llevarlo unos minutos al congelador)
6. Disfrútalo con toda la familia

RECOMENDACIONES

Se recomienda usar chocolate negro con un porcentaje no muy alto.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition