la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Bombones fit de galletas, plátano y chocolate negro

6 raciones · 274 kcal

Ingredientes

- **150 gr** galletas tipo maría ligeras, sin azúcar y sin sal
- **1** plátano maduro
- **100 gr** chocolate negro
- Frutos secos al gusto (nosotros pusimos almendra picada)

POR RACIÓN

Proteínas	**5,1 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Machacar los plátanos maduros
2. Meter el plátano en una bolsa y cerrarla
3. Pasarlo a un bol
4. Mezclar con las manos limpias hasta que la masa quede muy compacta
5. Hacer bolitas
6. Fundir el chocolate negro
7. Añadir la almendra picada y mezclar bien

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos