la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Hummus de chocolate y cacahuete

4 raciones 234 kcal

Ingredientes

- **200 gr** de alubias cocidos y escurridas
- **40 gr** crema de cacahuete
- **1 cucharada** de miel
- **30 gr** de aove
- **20 gr** de azúcar moreno
- **20 gr** de cacao puro
- **60 ml** de agua de cocción

POR RACIÓN

Proteínas	**7,3 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**5,4 g**

Elaboración

1. Triturar todos los ingredientes hasta obtener una crema ligera y sin grumos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos