MURIALIDADES



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Bocaditos veganos de energía

8 raciones 283 kcal

Ingredientes

- 14 dátiles
- 200 gr de avena
- 100 gr de nueces
- 1 plátano maduro
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de canela en polvo
- Coco rallado

POR RACIÓN

Proteínas	7,2 g
Grasas	14 g
Hidratos	36 g
Fibra	6,3 g

Elaboración

1. Triturar los dátiles, la avena, las nueces, el plátano, el jengibre y la canela
2. Hacer bolitas con la mezcla triturada
3. Pasar las bolitas por el coco rallado

RECOMENDACIONES

Se hacen en 1 minuto y ayudan a no picotear alimentos procesados, son perfectos para saciarse a media mañana o por la tarde y son 100% naturales.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades