Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGANO

Bocaditos helados de chocolate y plátano

4 raciones

Ingredientes

- Un plátano
- Crema de tahini
- Un poquito de agua
- Chocolate para derretir
- Frutos secos picaditos (se recomiendan almendras)

Elaboración

1. Corta un plátano en rodajas
2. Prepara una salsita mezclando crema de tahini con un poquito de agua
3. Baña las rodajas en chocolate derretido
4. Añade frutos secos picaditos por encima
5. Congela hasta que estén listos

RECOMENDACIONES

Se recomiendan especialmente las almendras, que además aportan calcio.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga