Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGETARIANO

Helado saludable

2 raciones 352 kcal

Ingredientes

- **3** plátanos maduros
- **4** dátiles
- **1 cucharada** de cacao puro en polvo
- **1** galleta integral o avena
- **1 cda.** de leche
- **1 onza** de chocolate negro 80 %
- Un poquito de canela en polvo (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**5,3 g**
Grasas	**9,2 g**
Hidratos	**68 g**
Fibra	**9,6 g**

Elaboración

1. Es súper fácil, no tiene ningún misterio. Primero troceamos los plátanos y los ponemos en un recipiente o bolsa hermética dentro del congelador unas horas antes.
2. Sacamos los plátanos del congelador y dejamos que se descongele unos 10 minutos.
3. Troceamos los dátiles y los ponemos en una thermomix o batidora, junto con el chocolate puro en polvo, los plátanos, la cucharada de leche, la galleta o avena y la canela (muy poquito).
4. Batimos todo muy bien hasta que estén integrados todos los ingredientes y servimos con chocolate negro rallado por encima.

RECOMENDACIONES

Si os gusta menos líquido, volver a congelar un rato antes de comer. Yo me lo comí tal y como estaba.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta