The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Empanadetes de iuca amb xocolata

4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1/2** iuca
- **2 cullerades** soperes d'oli de coco
- Xocolata negra
- Avellanes

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	20 g
Hidrats	25 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Pelar, tallar i bullir la iuca durant 20 minuts
2. Deixar refredar, afegir l'oli de coco i xafar-la
3. Pastar i estendre sobre una superfície neta amb un corró
4. Amb un motlle, fer cercles, afegir xocolata negra fosa i avellanes picades i tancar-los per la meitat
5. Coure durant 20 minuts a 180 °C

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork