The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Sushi rolls de plàtan

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **100g** de farina d'arròs
- **2**-3 plàtans
- **180ml** de beguda d'arròs
- **2cdta** d'oli d'oliva
- Crema de cacauet
- **1/2cdta** de canyella en pols
- **1** pinça de sal
- Xocolata negra per fondre

PER RACIÓ

Proteïnes	5 g
Greixos	10 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Per als crêpes, triturar 1 plàtan amb la beguda d'arròs, l'oli d'oliva i 1cdta de crema de cacauet
2. Afegir la farina, la sal i la canyella i barrejar bé fins a integrar tots els ingredients
3. Deixar reposar la massa a la nevera uns 15' i cuinar en una paella plana i gran per les dues cares (surten uns 3-4 crêpes grans)
4. Un cop fets els crêpes, untar-los amb crema de cacauet, col·locar-hi un plàtan a sobre i enrotllar la massa al voltant
5. Tallar el rotllet i servir amb xocolata fosa per damunt

Fet amb CookNest

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