alerta USIL

Una señal a tiempo

TRUFAS SALUDABLES

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 tza. de avena precocida
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 3 cdas. de cacao en polvo

PARA DECORAR

- Coco rallado
- Cacao en polvo

PREPARACIÓN

1. Triturar bien el plátano e incorporar la harina de avena, cacao y esencia de vainilla a la mezcla.
2. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes se incorporen homogéneamente.
3. Forma bolitas con aproximadamente una cucharada de masa.
4. Rebózalas sobre más cacao en polvo, coco rallado o el ingrediente que decidas.
5. Refrigerar por 1 hora.

Información nutricional

POR PORCIÓN(2 Bolitas)

kcal	proteínas	grasas	CHO disponibles	fibra
96 kcal	4 g	1 g	19 g	4 g

¿Qué bondades nutricionales presenta esta receta?

*Aporte energético **balanceado y saludable**.*
*Excelente fuente de **carbohidratos complejos y fibra para la salud digestiva.***
*La combinación de ingredientes añade **antioxidantes** a su alimentación.*

modo+ USIL