

SNACK: Bolitas de Cacao y Nueces

Es el snack ideal para llevar al trabajo, es bajo en calorías y mantiene estables los niveles de azúcar en sangre.

El cacao es fuente de potasio, fósforo, magnesio y calcio;

a pesar de poseer ácidos grasos saturados, no aumenta el colesterol en la sangre. Contiene antioxidantes relacionados en la prevención de enfermedades del corazón.



Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 10

Ingredientes:

½ plátano maduro

2 cucharadas de hojuelas de avena

1 cucharada de crema de nuez, cacahuate o avellana

2 cucharadas de cacao puro

1 cucharada de nueces en trocitos

1 cucharada de miel de agave o de abeja.

Equipo de producción:

Procesador o licuadora.

Congelador.

Una porción aporta:

Calorías: 65.4

Grasa: 2.8 g

Carbohidratos: 8.41 g

Proteína: 2.3 g

Fibra: 1.7 g

Azúcares: 2.4 g

Sodio: 6.2 mg

Preparación:

1. Integra todos los ingredientes al procesador de alimentos o licuadora.
2. Haz bolitas con la mezcla.
3. Pasa las bolitas por cacao en polvo o por coco deshidratado.
4. Congela las bolitas durante una hora.

Valor nutricional

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Plátano	Vitamina A Vitamina C Vitamina B9	Potasio Magnesio
Hojuelas de Avena	Vitamina B9 Vitamina B7 Vitamina B3 Vitamina E	Calcio Magnesio Yodo Hierro
Nuez	Vitamina E Vitaminas del grupo B	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Cacao	Vitaminas del grupo B	Potasio Fósforo Magnesio Calcio
Crema de cacahuete	Vitamina B6	Potasio Fósforo Magnesio Zinc
Miel de abeja		Potasio Cloro