



Bowl de plátano y chocolate



Tiempo de preparación: 5 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 1 cucharada de cacao
- 2-3 dátiles
- Bebida vegetal
- Canela
- Semillas de cáñamo o lino
- 3-4 cucharadas de avena

Para decorar: ½ plátano,
semillas de cáñao, mantequilla
de cacahuete y 1 onza de
chocolate

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Decora con más plátano, 1 onza de chocolate troceada y semillas.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas