

PUDIN DE PLÁTANO Y ANACARDOS



| Fácil



| 10 min.



| 4 raciones



| 1,55 €/ración

INGREDIENTES

- 150 g anacardos naturales
- 4 plátanos
- 6 dátiles naturales
- 125 ml bebida vegetal de almendras
- Fruta fresca variada




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Congelar 2 plátanos el día anterior y dejar en remojo los anacardos durante la noche.
2. En el vaso de una batidora añadir todos los ingredientes excepto la fruta fresca y batir hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Servir el pudin en tacitas y decorar con trozos de fruta fresca y nueces.
4. Dejar enfriar en la nevera.

IFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	208 Kcal	25,3 g	21,9 g	9,7 g	0,8 g	3,1 g	3,7 g	0 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes aprovechar esos plátanos que se ponen muy maduros y en casa no se comen.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El plátano es una gran fuente de vitaminas y minerales, además de regular la función intestinal.
- Los anacardos son ricos en grasas saludables (insaturadas).
- Recuerda que comprando productos a granel recudes la cantidad de residuos y puedes comprar solo la cantidad que necesitas.