

SANDWICH DE PLÁTANO



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 1,10€/ración

INGREDIENTES

- 3 plátanos
- 1/4 tableta de chocolate negro 75%
- Crema 100% cacahuete

Precio Total: 4,40€



Fuente: istockphotos



CACAHUETES

FRUTOS
DE CÁSCARA

SOJA

ELABORACIÓN

1. **Pelar y cortar** el plátano en rodajas de, aproximadamente, 1 cm..
2. **Colocar** la mitad de las rodajas en una superficie plana y **untar** la rodaja con crema de cacahuete.
3. **Colocar** las rodajas restantes de plátano sobre la crema de cacahuete, creando pequeños "sandwiches" de plátano.
4. **Reservar** los "sandwiches" en la nevera durante 15 minutos para que se enfríen y se asienten.
5. **Romper** el chocolate y colocar en un cuenco resistente al calor y derretir al baño maría.
6. **Sacar** de la nevera los sandwiches. **Sumergir** cada sandwich de plátano en chocolate derretido.
7. **Dejar que el chocolate se endurezca** a temperatura ambiente o acelerar el proceso colocándolos en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 200 kcal	Hidratos de carbono 32,4 g	Azúcares 11,4 g	Grasas 10 g	Grasas saturadas 2,5 g	Proteínas 5 g	Fibra 4,4 g	Sal 0,2 g
------------	---------------------	-------------------------------	--------------------	----------------	---------------------------	------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



EVITA EL DESPERDICIO!

- **Plátanos maduros:** si los plátanos comienzan a madurar demasiado, no los descartes y utilizalos en esta receta.
- Otra alternativa es el helado de batido de plátano, fácil y nutritivo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Haz tu propio chocolate:** si te sientes creativo/a, prueba a hacer tu propio chocolate casero. Esto no solo reduce los envases, sino que también te permite personalizar los ingredientes.