

Helado de plátano y chocolate

🕒 Total:
00:05h

🕒 Elaboración:
00:05h

**Para 1
ración:**

269,3
kcal

30,9gr
HC






7,1gr
proteína

10,7gr
grasa

10,5gr
fibra



Ingredientes para una ración:

-  1 plátano (118 gr.)
-  15 gramos de cacao en polvo puro
-  5 cucharadas de leche de almendras sin azúcar (75 gr.)
-  1 onza de chocolate negro 70-85% (6 gr.)
-  10 gramos de almendras

Congela el plátano en trozos pequeños..

Tritura el plátano congelado con la leche y el cacao en polvo hasta obtener una textura cremosa.

Sirve con topping de almendras y chocolate picados.

Adaptada de:

Chef Bosquet www.chefbosquet.com  @chefbosquet