

Galletas de plátano y coco



Introducción:

Este snack brinda una buena fuente de fibra, potasio y es rico en vitamina C. Destacan los beneficios del consumo de coco como antioxidante y estimulante del metabolismo.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 plátanos.
- 1 taza de coco deshidratado.
- Stevia al gusto.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- Chocolate amargo en trocitos.
- Canela en polvo.
- Extracto de vainilla.



Equipo de producción:

Horno, bandeja para hornear y tenedor.



Una porción aporta:

Calorías: 163

Carbohidratos: 18.4 g

Fibra: 2 g

Colesterol: 0 mg

Grasa: 9.96 g

Proteína: 0.92 g

Sodio: 46 mg

Preparación:

- Precalienta el horno a 180° C.
- Aplasta con un tenedor los plátanos y agrega poco a poco los demás ingredientes.
- Revuelve hasta tener una mezcla homogénea.
- Forma las galletas y engrasa con aceite de coco una bandeja para hornear.
- Introduce las galletas en el horno y baja la temperatura a 160° C.
- Hornea las galletas de 15 a 20 minutos.



VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Plátano	Vitamina A Vitamina C Vitamina B9	Potasio Magnesio
Aceite de coco	Vitamina A Vitamina K Vitamina B1 Vitamina B2	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Chocolate amargo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina C	Magnesio Potasio Hierro Zinc
Coco rallado	Vitamina E Vitamina C Vitamina B3 Vitamina B9	Magnesio Potasio Calcio Hierro Fósforo