

ALFAJOR DE PLÁTANO Y MANTEQUILLA DE MANÍ Ó DULCE DE LECHE

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla de maní ó pasta de maní
- 1 unidad grande de banana [200 g]
- 11 barrita de chocolate Aguila 60% Cacao ó cacao 80%

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar en rodajas la banana y colocarlo en congelador durante un par de horas.
- 2º Agregarle a las rodajas untada la mantequilla y/o dulce de leche Cerrar con 1 palillo y colocar en la heladera hasta el otro día. [opcional]
- 3º Derretir chocolate y bañar los alfajores de banana, volver al refrigerador, y servir. tambien opcional!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [83 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	125 kcal	6 %
GRASA	8 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	14 g	11 g	4 %
AZÚCARES	11 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	-