

COBERTURA CON TABLETA DE CHOCOLATE NEGRO DE 1 PLÁTANO CANARIO



Ingredientes:

- 1 plátano
- 50-60g de chocolate
70% de cacao
- Coco rallado.

Proceso de elaboración: cocción y refrigeración.

- En un cazo pequeño, a fuego mínimo, o al baño María, derretimos el chocolate.
- Rebozaremos las rodajitas de plátano en el chocolate.
Escribiendo muy bien y dejándolas en un plato adornándolas con coco o lo que te apetezca.
- Cuando las tengas todas, las metemos en la nevera un rato para que el chocolate endurezca.

☑ Sabias que el plátano, contiene un alto contenido en carbohidratos y en vitamina B por lo que al tomarlo cada dos horas entre comidas controlamos el nivel de azúcar en sangre y controlamos la ansiedad por comer.