

Creador: Monónimo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 1 Plátano
- 1/2 taza de Leche de coco
- 1 cucharadita de Cacao puro
- 1 cucharada de Semillas de chía

Preparación:

Paso 1

Batir el plátano con la media taza de leche de coco y el cacao.

Paso 2

Por otro lado, mezclar las semillas de chía en un poco de leche de coco y esperar a que se hinchen. Servir en el fondo del vaso la mezcla de cacao y la crema de coco por encima.