

Creador: Maria Dols **Recetizador:** karmela



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 8 personas :

- 200 gr de Garbanzos Cocidos
- 1 platano
- 150 ml de zumo de naranja
- un poco a gusto de ralladura de naranja
- 1 huevo y 2 claras de huevos
- 50 gr de cacao sin azucar valor
- 1 cda de edulcorante o azucar
- 20 gr de nueces
- 1 cta de bicarbonato sodico

Preparación:

Paso 1

triturar todo menos las nueces

Paso 2

una vez triturado añadir las nueces a trocitos y hornear a 180º unos 40 m