



Nocilla saudável



INGREDIENTES

150-200 g de abelás

1 vaso de leite

8-10 dátiles (2 culleradas de panela)

2 culleradas de cacao puro

MATERIAL NECESARIO

1 recipiente pequeno

1 vaso

1 vaso batidor

1 culler

NÚMERO DE COMENSAIS

4

TEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

DIFICULTADE



ELABORACIÓN

PASO 1: MEZCLA TODOS OS INGREDIENTES NUN RECIPIENTE

PASO 2: PÁSAO POLO VASO BATIDOR

PASO 3: REMOVE TODO

PASO 4: LISTO PARA UNTAR

PASO 5: COME E DESFRUTA!!!

