

# FIT-PALMERA DE CHOCOLATE



- 160 G DE PLÁTANO MADURO 🍌 (LA BASE PERFECTA PARA ESTA RECETA)
- 50 G DE ALMENDRA MOLIDA Y 50 G DE HARINA DE AVENA (O SUSTITUYE TODO POR HARINA DE AVENA O ALMENDRA MOLIDA)
- 30-40 G DE CHOCOLATE 85% (¡ES MI FAVORITO, EL TOQUE MÁGICO! 🍫) + 1/2 CUCCHARADITA DE ACEITE DE COCO (O DE OLIVA)

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200°C con calor arriba y abajo.
2. Aplasta el plátano y mezcla con la almendra molida y la harina de avena.
3. Coloca la masa sobre un papel de horno y dale forma de palmera con las manos.
4. Hornea durante 15-20 minutos a 200°C o hasta que esté doradita.
5. Para la cobertura: derrite el chocolate y el aceite en el microondas durante 1 minuto y medio a 750W, en intervalos de 30 segundos.
6. Cubre la palmera con el chocolate derretido y deja enfriar antes de disfrutar (trocear y compartir).

¡Fit-resistible! ❤️