ROCAS CHOCOLATEADAS

Ingredientes:

- 30-40g cereales integrales (trigo, maiz... sin azúcares añadidos).
- 2-3 onzas de chocolate negro 85% cacao.
- Cudita aceite de coco virgen extra.

Elaboración:

1. Colocar en un cuenco las onzas de chocolate junto al aceite de coco (éste es opcional pero ayuda a que el chocolate funda mucho mejor y le aporta dulzor, el aove le daría un sabor muy fuerte) y calentar durante 1,5 min en el microondas.
2.Añadir los cereales a ese cuenco y remover bien hasta que queden impregnados por el chocolate fundido.
3.Colocar en un bol encima de papel vegetal para que no se peguen.
4.Enfriar 30 min aprox en el congelador.
5. Romper trocitos y a comer! (se mantienen 1 semana en un bote de cristal en el frigorífico).

Be Nutrición
COME CON(S)CIENCIA