

Trufas de bajo Índice Glucémico

1- Banana pisada: 3 rodajitas (o zanahoria rallada fina)

Nueces molidas: 3 unidades

Chocolate extra fino Águila 60 o 70% cacao: ¼ barra

Cacao amargo: 1 cdita café

Derretir el chocolate en un pote pequeño en el microondas, agregar las nueces molidas y la banana pisada, dar forma de bolita y hacer rodar por el cacao amargo. Llevar a la heladera durante una hora.



2- Manzana rallada: ¼ de unidad chica (o pera)

Almendras molidas: 10 unidades

Manteca o aceite de coco: 1 cdita

Esencia de vainilla

Coco rallado: 1 cdita/cacao amargo: 1cdita



3- Frutilla picadas muy fino: 2 unidades medianas

Coco rallado: 2 cdas



4- Crema de maní sin azúcar: 1 cucharada

Nueces molidas: 2 unidades

Chocolate 60% cacao: 1/4 barra



5- Galletitas Diabest sin azúcar molida: 1 unidad

Crema: 1 cda

Coco rallado: 2 cdas



6- Coco rallado: 2 cdas

Quinoa inflada molida: 2 cdas

Chocolate 60% cacao: ½ barra



7- Palta: ¼ unidad chica

Chocolate rallado: ½ barra

Cacao en polvo: 1 cdita café



8- En microondas: 1 min

Almendras molidas: 10 unidades

Huevo: ½ unidad

Manteca: 1 cdita

Ralladura de limón. 1 cucharadita



9- Pistachos molidos: 15 unidades

Queso crema: 1 cucharada sopera

Coco rallado: 1 cdita



10- Avellanas picadas: 15 unidades

Queso crema: 1 cucharada

Chocolate 60% cacao: 1/4 barra

Esencia de vainilla



Trufas de bajo Índice Glucémico

