



COCINA RICA Y SANA



INGREDIENTES

- 2 tazas de coco rallado o residuo de leche de coco (puede ser húmedo o seco)
- 2 a 3 cucharadas de leche condensada de coco o miel.
- Mango o fruta a elección.
- Chocolate para bañarlos
- Aceite de coco

PRESTIGIO

Tropical

Tiempos

Preparación

10 min

Horneado

No requiere



Fácil



Vegano



Sin gluten

RECETA:

- ✓ Mezclamos el coco rallado con la leche condensada hasta que quede una pasta compacta.
- ✓ Llevamos la mezcla a un molde de barritas o una fuente cubierta con papel antiadherente.
- ✓ Completamos con una capa delgada, luego agregamos el mango y terminamos con otra capa de coco.
- ✓ Llevamos al congelador por al menos 4 horas.
- ✓ Derretimos el chocolate, yo siempre le pongo un poco de aceite de coco.
- ✓ Bañamos las barritas.



Tips: Pueden variar el relleno por cualquier fruta o mantequilla de frutos secos o más chocolate.