



Entrepà amb crema de garrofa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Entrepà saludable

Persones: 1 persona

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 5 minuts

Ajuda dels adults: No

ELABORACIÓ

1. Unta la crema de garrofa al pa.
2. Afegeix un "topping" de coco i avellanes trossejades.

INGREDIENTS

- pa integral
- crema de garrofa i avellana
- coco ratllat
- ametlles trossejades

NOTES

La crema de garrofa i avellana, pot ser un bon substitutiu per les cremes de xocolata habituals.

Aquesta crema té força sucre, per tant hem de moderar el seu consum.

El "topping" es pot substituir per altres aliments com festucs trossejats o canyella en pols.



AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

*En el cas de celiaquia haurem de fer servir pa sense gluten.

