

Bolitas de zanahoria y coco



INGREDIENTES (12 BOLITAS)

- 200 g de zanahoria
- 20 g de mantequilla
- 40 g de harina de almendra (o almendra triturada)
- 30g coco rallado o 60 de coco fresco
- Una cucharada de miel o edulcorante



ELABORACIÓN

Trocear o rallar la zanahoria y pocharla con la mantequilla a fuego suave, hasta que ablande un poco. Se puede triturar y formar una crema o dejarla en trozos pequeños.

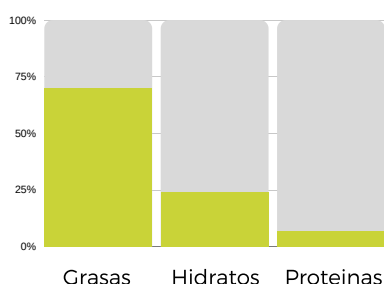
Añadir una cucharada de miel, la almendra triturada o harina de almendra y el coco. Rehogar durante 2 minutos. En el caso de utilizar coco deshidratado se puede añadir un poco de agua.

Cuando la mezcla este "manejable" sacar del fuego y dejar enfriar.

A continuación, formar bolas. Posteriormente, se pueden rebozar con coco o un poco de azúcar glas o dejarlas como están.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	58.73 kcal	223.74 kcal
Grasas	4.34 g	16.55 g
Hidratos	3.32 g	12.65 g
Proteínas	0.94 g	3.58 g
Fibra	1.13 g	4.33 g
Sal	0.04 g	0.16g



Consejo:
En vez de utilizar miel se puede sustituir por edulcorante.