



PASTÍS DE XOCOLATE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 20 g de margarina
- 12 unitats de galletes maria
- 40 g de cacau dietètic i sense sucre
- 100 ml de llet desnatada
- 30 g de xocolata líquida baix en calories

LA PREPARACIÓ

- Bat la margarina amb el cacau en pols fins a aconseguir una pasta.
- Banya lleugerament les galletes, d'una en una, en la llet temperada.
- Col·loca les galletes en una safata i cobrix-les amb la mescla de margarina i cacau. Decora-ho amb xocolata líquida baix en calories i guarda-ho a la nevera.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 27.9 g	Grases 8.8 g
Kcal 212	Proteïnes 4.5 g