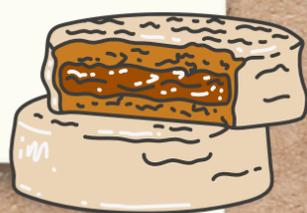


RECETA ALFAJORES DE COCO



01 ENLACES

[Haz clic aquí para ver el vídeo](#)

[Haz clic aquí para tener información detallada de los alimentos](#)

02



INGREDIENTES

- 100g de coco rallado
- 2 Huevos
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- 100g de dátiles
- Agua

03 ELABORACIÓN

- Mezclar el coco rallado, los huevos y la esencia de vainilla poco a poco.
- Formar bolitas y aplastarlas con las manos, colocarlas en una bandeja para horno y hornear unos 15 minutos.
- Triturar dátiles con un poco de agua, hasta conseguir el espesor que más nos guste y dejar refrigerar.
- Untar con la crema de dátiles.

04 VALORES NUTRICIONALES/100g

- Kcal: 324,91
- Grasas totales: 21,89g
- Grasas saturadas: 16,57g
- Hidratos de carbono: 25,14g
- Proteínas: 6,84g
- Sal: 0,059g

05 RESULTADOS

