




 **POSTRES Y DULCES**

 Fácil




 11 min

 4-6

Sandwich de choco y frutas

Raciones y nutrición

232 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	63%	37 gr.	148 Kcal
 GRASAS	27%	7 gr.	63 Kcal
 PROTEÍNAS	10%	4 gr.	16 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

- Preparación: 1. Precalentar el horno a 220 ° C.
2. Pelar las peras y cortarlas en dados pequeños. Pelar y cortar el plátano en rodajas.
3. Repartir la compota de manzana sobre 4 rebanadas de pan, luego añadir un poco de fruta y el chocolate picado. Cubrirlo con la otra rebanada de pan.
4. Fundir la mantequilla al microondas y con ayuda de un pincel pintar las rebanadas.
5. Dorarlos en el horno precalentado unos 6 minutos aproximadamente.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una interesante alternativa al bocadillo clásico de crema de chocolate, que además aporta fruta. Ideal para los más pequeños y para deportistas.

CONSEJO CULINARIO

La salsa de manzana se puede preparar cocinando unos minutos una manzana pelada en el microondas y triturándola después.

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan de molde
- 80 g Chocolate con Leche NESTLÉ Postres
- 400 g de peras
- 160 g de plátano
- 4 cucharadas salsa de manzana
- 10 g de mantequilla