

RECETA

ESTACIONES  
SALUDABLES

RINDE 18  
UNIDADES DE  
MUFFINS

# BOCADITOS DULCES

## PETIT FOUR



25 MIN

## PROCEDIMIENTO

Lavar y cocinar el mijo (1 taza de mijo por 3 tazas de agua). Dejar enfriar.

Tostar el maní, revolver por unos minutos.

En una procesadora colocar el maní y procesar hasta lograr una harina. Luego sumar el mijo, la banana, el coco rallado, el cacao en polvo y el azúcar, procesar bien.

Poner la mezcla en moldes pequeños (puede ser de muffins, de bombones, cubetera para hielo, etc).

Llevar a la heladera por al menos 4 horas.

Opcional, por encima verter distintas coberturas y decorar a elección con frutas cortadas, hojas de menta, flores comestibles, semillas, frutos secos, ralladuras de cítricos, etc.

Para cada una de las coberturas, poner todos los ingredientes dentro de un vaso para minipimer y procesar bien.

## INGREDIENTES

### Para la base

- Mijo cocido 200 g
- Maní sin sal 200 g
- Banana grande 1 u
- Cacao en polvo sin azúcar 2 cucharadas
- Coco rallado 4 cucharadas
- Azúcar mascabo 2 cucharadas (opcional)

### Para las coberturas Cobertura 1

- Alubias cocidas 100 g
- Almendras peladas 15 u
- Pera o manzana 1/2 u
- Canela 1 pizca

### Cobertura 2

- Dátiles 10 u
- Nueces 15 u
- Jugo de naranja 1/2 u

### Cobertura 3

- Cacao en polvo sin azúcar 1 cucharada
- Banana 1/2 u
- Extracto de vainilla 1/3 cucharada tipo té