

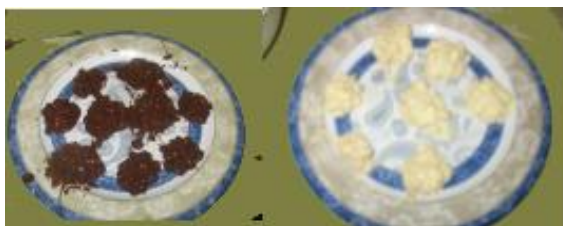


Roques de xocolata

Propietats: És especialment rica en vitamines del grup B i minerals com calci, fòsfor, magnesi, ferro o potassi. I malgrat alguns tipus de xocolata tenen força greix, al tractar-se d'un producte d'origen vegetal, no conté colesterol, si bé un abús del seus greixos saturats pot fer que l'organisme n'acabi metabolitzant.

Ingredients :

- xocolata negra
- cereals
- xocolata blanca



Passos:

- 1-Trenquem les preses de xocolata.
- 2-Posem la xocolata al microones durant 3 minuts.
- 3-Treiem la xocolata del microones i la remenem fins que quedi ben desfeta.
- 4-Hi afegim els cereals i ho remenem bé.
- 5-Ajudats per una cullereta deixem caure la barreja sobre una tapa en forma de roques.
- 6-Els refredem al congelador 2 minuts.
- 7- Les traiem i les desenganxem de la safata.



I ja ens les podem menjar!!

