

## Praline vegane cioccolato e arancia

Scopri questa deliziosa ricetta da preparare con il Formula 1 gusto Cioccolato e Arancia in Edizione Limitata.

Tempo di preparazione: 15 minuti, più raffreddamento  
Cottura: nessuna  
Per 18 praline

### INGREDIENTI

- 400 g di latte di cocco in barattolo a basso contenuto di grassi
- 78 g di F1 gusto Cioccolato e Arancia
- 85 g di cioccolato fondente

### PREPARAZIONE

1. Lascia il latte di cocco in frigorifero per quattro ore o per tutta la notte. Una volta raffreddato, apri il barattolo e scola il liquido in una brocca. Puoi usare l'acqua di cocco come bevanda o in un frullato. Trasferisci la densa crema di cocco, che dovrebbe pesare 170g, in una terrina capiente.
2. Metti da parte 1 cucchiaino del F1 gusto Cioccolato e Arancia in un piatto e unisci il resto alla crema di cocco. Spezzetta il cioccolato fondente in una ciotola per microonde e fallo sciogliere al microonde per 1 minuto o finché non è mescolabile. Unisci il cioccolato fuso al composto di crema di cocco, trasferisci il tutto in una terrina e fai raffreddare per 30 minuti.
3. Prendi circa 25g del composto e con le mani modella una pallina. Passa la pallina nel F1 gusto Cioccolato e Arancia che avevi messo da parte. Disponi in una ciotola e servi o lascia in frigo fino al momento del consumo.



### Valori nutrizionali per porzione\*

	Per porzione (20g)
Energia (kcal)	47
Proteine (g)	2,1
Grassi (g)	2,6
(di cui acidi grassi saturi) (g)	1,42
Carboidrati (g)	3,2
Carboidrati / di cui zuccheri (g)	2,5
Fibre (g)	1,6
Sale (g)	0,1

\* Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta. Se si usano i frullati sostituiti del pasto Formula 1 per controllare il peso, seguire attentamente le istruzioni riportate in etichetta.