



DÁTILES CON CHOCOLATE

La receta es para 4 dátiles, que también pueden sustituirse por plátano o manzana por ejemplo.

 5 minutos
 5 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 Dátiles de dátil medjoul (100 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 1 porción de mantequilla de cacahuete crujiente Zumub (15 g)
- 1/2 cucharada sopera rasa de coco, desecado (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrimos el dátil y sacamos el hueso. Partimos media onza de chocolate y la ponemos dentro, junto con media cucharadita de mantequilla de cacahuete que sobresalga un poco. *Otra opción es derretir el chocolate y bañar el dátil, pero se tarda y se ensucia un poco más. Cerramos el dátil como si fuera un bocadillo.
- 2º Pasamos el dátil por coco rallado (por la parte que tiene mantequilla de cacahuete para que se pegue).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (34 g)	% DDR
ENERGÍA	353 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	4 %
H. CARBONO	62 g	21 g	8 %
AZÚCARES	54 g	19 g	21 %
GRASA	12 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	5 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	3 g	11 %
SODIO	730 mg	251 mg	10 %