Justine
Diététicien · 629505150

MENDIANTS

15 portions

INGRÉDIENTS

- 230 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 70 grammes de noisettes
- 50 grammes d'amandes
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)
- 2 unités d'abricot, dénoyauté, sec (12 g)
- 100 grammes de zeste d'orange confit

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites fondre le chocolat au bain-marie à feu doux.
2º Hachez grossièrement les fruits secs ensemble.
3º Sur une feuille de papier sulfurisé, déposez des petits tas de chocolat fondu, aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère et répartissez les fruits secs en pressant légèrement pour qu'ils adhèrent au chocolat.
4º Placez dans le réfrigérateur et laissez prendre 1 heure au moins.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (32 g)	% AR
ÉNERGIE	458 kcal	147 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	3 g	7 %
GLUCIDES	36 g	11 g	4 %
SUCRES	30 g	10 g	11 %
LIPIDES	36 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	14 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	3 g	13 %
SODIUM	10 mg	3 mg	0 %