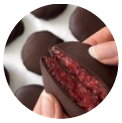
nutrium

Elena Fernández
Técnico Superior en Dietética · 2352



BOMBONES DE CHOCOLATE RELLENOS DE FRAMBUESAS Y FRESAS (COPIA)

Si tienes dudas de como hacer esta receta, puedes consultarla en instagram en el perfil de @fitfoodieselma, es un reels del 8 de junio de 2023.

20 minutos
1 hora y 20 minutos
15 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de frambuesas (60 g)
- 1/2 taza de fresas (70 g)
- 2 cucharadas de semillas de chía (20 g)
- 3 dátiles o 2 cucharadas eritritol
- 100 gramos de chocolate 85% cacao

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Aplasta las frambuesas y las fresas con la ayuda de un tenedor (cuanto más maduras estén más fácil será).
2º Añade las semillas de chía y los dátiles o eritritol, si son dátles trituralos previamente. Mézclalo todo bien y déjalo reposar durante 20 minutos para que la chía se hidrate.
3º En una bandeja o plato grande, pon un poco de papel de horno y ve dandole forma redondeada a la masa. Más o menos por cada bombón coge 1 cucharada o 1 cucharada 1/2 de la mezcla.
4º Mételo al congelador durante 1 hora.
5º Pasado el tiempo derrite el chocolate en el microondas, al baño maría o en una olla y baña la mezcla congelada de una en una. Ve colocando los bombones encima del papel vegetal.
6º Procura ir bañando el relleno rápidamente ya que una vez que lo saques del congelador se puede derretir. Si ves que te pasa esto, puedes meterlos otro rato al congelador o ir sacándolos de uno en uno. Cuando ya tengas todos los bombones bañados en chocolate, puedes guardarlos en el frigorífico.
7º Yo calculo que salen para unas 15-20 porciones, dependiendo del relleno que uses para cada bombón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (18 g)	% DDR
ENERGÍA	288 kcal	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
H. CARBONO	19 g	3 g	1 %
AZÚCARES	9 g	2 g	2 %
GRASA	20 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	11 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	2 g	7 %
SODIO	4 mg	1 mg	0 %