Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

TRUFAS DE CHOCOLATE

Súper dulces y fáciles de hacer.

5 minutos
5 minutos
10 porciones

INGREDIENTES

- 10 unidades de dátil sin carozo (70 g)
- 2 cucharadas de coco rallado (12 g)
- 1 cucharada de cacao amargo sin azúcar (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sacarle el carozo a los dátiles.
2º Procesar los dátiles con el cacao amargo y el coco rallado.
3º Formar bolitas con las manos (humedecer las manos en caso de que se peguen mucho) y pasar por coco rallado o cacao amargo.
4º Llevar a la heladera unos minutitos o comerlas a temperatura ambiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (14 g)	% DDR
ENERGÍA	310 kcal	43 kcal	2 %
GRASA	6 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	5 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	36 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	71 g	10 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	–