



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	-