

DÁTILES BAÑADOS EN CHOCOLATE Y NUEZ.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 barra de cacao mayor 80% , negro [16 g]
- 4 unidades medianas de dátil, seco [44 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el dátil al medio e introducir una nuez.
- 2º Bañar los dátiles en chocolate y servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [69 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 349 kcal | 242 kcal | 12 % |
| GRASA | 15 g | 10 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 5 g | 3 g | 17 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 5 mg | 3 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 46 g | 32 g | 11 % |
| AZÚCARES | 45 g | 31 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 7 g | 5 g | 19 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 3 g | - |