

BOMBONES DE FRUTILLA

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g]
- 50 gramos de chocolate, negro [pref. cacao mayor 60%]
- 150 gramos de frutillas ó frambuesas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Derretir el chocolate negro y pasar la punta de las frutas por el mismo.
- 2º Pasar por las almendras picadas.
- 3º Refrigerar hasta el momento de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [104 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 171 kcal | 178 kcal | 9 % |
| GRASA | 10 g | 11 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 5 g | 5 g | 26 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 5 mg | 5 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 15 g | 15 g | 5 % |
| AZÚCARES | 14 g | 15 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 8 g | 8 g | 32 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 3 g | – |