



DÁTILES CON NUEZ BAÑADOS EN CHOCOLATE

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda (20 g)
- 2 pastillas de chocolate, 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	402 kcal	279 kcal	14 %
GRASA	17 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	53 g	37 g	12 %
AZÚCARES	52 g	36 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	—