



## BOMBONES DE CHOCOLATE RELLENOS DE FRAMBUESAS Y FRESAS

 20 minutos 1 hora y 20 minutos 15 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de frambuesas (60 g)
- 1/2 taza de fresas (70 g)
- 2 cucharadas de semillas de chía (20 g)
- 1 cucharada de sirope de arce o 1 cucharada de miel
- 100 gramos de chocolate 85% cacao

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aplasta las frambuesas y las fresas con la ayuda de un tenedor (cuanto más maduras estén más fácil será).
- 2º Añade las semillas de chía y el sirope de arce o miel. Mézclalo todo bien y déjalo reposar durante 20 minutos para que la chía se hidrate.
- 3º En una bandeja o plato grande, pon un poco de papel de horno y ve dándole forma redondeada a la masa. Más o menos por cada bombón coge 1 cucharada o 1 cucharada 1/2 de la mezcla.
- 4º Mételo al congelador durante 1 hora.
- 5º Pasado el tiempo derrite el chocolate en el microondas, al baño maría o en una olla y baña la mezcla congelada de una en una. Ve colocando los bombones encima del papel vegetal.
- 6º Procura ir bañando el relleno rápidamente ya que una vez que lo saques del congelador se puede derretir. Si ves que te pasa esto, puedes meterlos otro rato al congelador o ir sacándolos de uno en uno. Cuando ya tengas todos los bombones bañados en chocolate, puedes guardarlos en el frigorífico.
- 7º Yo calculo que salen para unas 15-20 porciones, dependiendo del relleno que uses para cada bombón.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [18 g]	% DDR
ENERGÍA	288 kcal	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
H. CARBONO	19 g	3 g	1 %
AZÚCARES	9 g	2 g	2 %
GRASA	20 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	11 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	2 g	7 %
SODIO	4 mg	1 mg	0 %