



DÁTILES CON CREMA DE CACAHUETE Y NUEZ | SNACK SACIANTE | PRE-ENTRENO

Snack ideal para pre-entreno. También snack saciante. Snack ideal cuando te apetece algo dulce.

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de dátil [33 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 3 unidades sin cáscara de nuez [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quita el hueso de los dátiles.
- 2º Rellena cada dátil con crema de cacahuete y una nuez.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [68 g]	% DDR
ENERGÍA	452 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	16 %
H. CARBONO	37 g	25 g	10 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	29 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	5 g	18 %
SODIO	94 mg	64 mg	3 %