



TRUFAS DE CASTAÑA

Delicioso dulce con castañas! Perfecto para sorprender como toque final en las comidas!

 50 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 12 unidades de castaña, cruda (120 g)
- 2 cucharadas de cacao puro
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 de taza de dátiles sin hueso
- 1 pizca de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve las castañas en agua durante unos 20-30 minutos.
- 2º Remoja los dátiles en agua caliente durante 10 minutos para que se ablanden.
- 3º Enjuaga las castañas cocidas y peladas bajo agua fría.
- 4º Coloca las castañas en un procesador de alimentos hasta que se conviertan en una pasta suave.
- 5º Agrega los dátiles escurridos, el cacao en polvo, la esencia de vainilla y una pizca de sal al procesador.
- 6º Mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la masa tenga una consistencia uniforme.
- 7º Forma pequeñas bolitas con la mezcla y luego pásalas por el coco rallado para que queden cubiertas.
- 8º Coloca las trufas de castañas en una bandeja y refrigéralas durante al menos 30 minutos para que se endurezcan.
- 9º ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (19 g)	% DDR
ENERGÍA	265 kcal	50 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
H. CARBONO	43 g	8 g	3 %
AZÚCARES	31 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	5 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	1 g	4 %
SODIO	3122 mg	587 mg	24 %