



## DÁTILES CON NUEZ/CACAHUETE BAÑADOS EN CHOCOLATE

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda (20 g) o 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de cacahuete, crudo (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 (72 g)	% DDR
ENERGÍA	404 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	52 g	37 g	14 %
AZÚCARES	51 g	36 g	40 %
GRASA	17 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	6 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	6 g	24 %
SODIO	6 mg	4 mg	0 %