

DÁTILES BAÑADOS EN CHOCOLATE Y NUEZ.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 barra de cacao mayor 80% , 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	349 kcal	242 kcal	12 %
GRASA	15 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	17 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	46 g	32 g	11 %
AZÚCARES	45 g	31 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	-