

Mantequilla de Almendra con Chocolate Amargo

18 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- 2 tazas de almendras crudas
- ½ cucharadita de sal marina
- 1/3 taza de chips de chocolate amargo

INDICACIONES

1. Tueste las almendras crudas en el horno a 350 °F. Enfríe durante 5 minutos aproximadamente.
2. Procese en una licuadora o procesadora con sal marina hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Derrita los chips de chocolate amargo a baño maría. Bata hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Una vez que las almendras queden cremosas, agregue el chocolate derretido y procese hasta que los ingredientes queden bien combinados. Coloque en un recipiente hermético y almacene en un lugar fresco y oscuro.

Nutrition Facts

18 servings per container

Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D –mcg –%

Calcium 38mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium –mg –%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000-calories a

day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families