



Crocante de Chocolate Amargo

12 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

INGREDIENTES

- 8 onzas de chocolate con 70 a 80 % de cacao cortado en trozos
- ½ taza de pistachos (partes divididas)
- Cáscara de 1 naranja pequeña (opcional)
- ¼ taza de higos secos
- ½ cucharadita de romero fresco
- ¼ cucharadita de canela molida

INDICACIONES

1. Coloque agua en una cacerola de 2 cuartos y lleve a hervor. Reduzca la temperatura y cubra con un recipiente resistente al calor. El recipiente debe caber cómodamente en la cacerola, pero no debe tocar el agua. Cubra una placa para horno con papel encerado.
2. Agregue el chocolate y deje que se derrita lentamente.
3. Coloque la cáscara de la naranja en una toalla de papel para que absorba la humedad sobrante.
4. Una vez que el chocolate se haya derretido, bata con una espátula hasta que todos los ingredientes formen una mezcla totalmente uniforme. Revuelva la ½ taza de pistachos, la cáscara de naranja, los higos secos y ¼ cucharadita de canela. Revuelva para mezclar y vierta sobre la placa para horno recubierta; alise y esparza la mezcla con una espátula. Esparza la otra ½ taza de pistachos, la cáscara de naranja y los higos secos por encima.
5. Congele durante media hora o hasta que esté todo listo.
6. Divida en partes y almacene en un recipiente hermético en el refrigerador.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 ounce
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 157mg	4%

*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



© Culinary Health Education for Families