



Rocas de Chocolate Amargo

6 Porciones • 1 Porción = 1 Roca

INGREDIENTES

- ¼ taza de nueces de Castilla al natural
- ¼ taza de semillas de calabaza al natural
- 6 onzas de chips de chocolate amargo, aproximadamente 1 taza (con 60 a 70 % de cacao o más)
- Sal marina gruesa a gusto
- Opcional: ½ cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de jengibre confitado picado, 1 cucharadita de naranja confitada pelada y picada

INDICACIONES

1. Caliente en el horno a 350 °F. Coloque las nueces de Castilla y las semillas de calabaza en una placa para horno y tuéstelas en el horno durante 5 minutos aproximadamente. Quite la placa del horno y deje a un lado para que se enfríe.
2. 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. Agregue los chips de chocolate derretidos lentamente. O bien, puede derretir el chocolate en el microondas. Comience con intervalos de 30 segundos.
3. Una vez que el chocolate quede completamente derretido, añada las nueces de Castilla y las semillas de calabaza y los ingredientes opcionales, si desea usarlos.
4. Con un cucharón, quite la mezcla y viértala suavemente en una placa para horno recubierta con papel encerado. Esparza algunos gránulos de sal marina gruesa sobre las rocas de chocolate. Deje enfriar durante al menos 30 minutos en el refrigerador o hasta que esté todo listo. Almacene en un recipiente hermético en el refrigerador.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cluster
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 2mg	10%
Potassium 74mg	2%

*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

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families