



# Bocadillos de Cacao y Menta

12 Porciones • 1 Porción = 1 Bocadillo

## INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles Medjool sin carozo
- 3 cucharadas de agua
- 1 taza de pecanas
- ¾ taza de copos de avena
- 2 cucharadas de jarabe de maple puro
- ¼ cucharadita de extracto de menta
- 1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar
- ½ taza de granos de cacao (picado fino)

## INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, cubra los dátiles con agua y caliente en el microondas durante 20 segundos para que se ablanden. Escurre.
2. Coloque las pecanas, los copos de avena y los dátiles en una procesadora o una licuadora. Pulse hasta que los ingredientes queden bien picados. Raspe los lados de la procesadora o la licuadora y revuelva cuando sea necesario.
3. Agregue el jarabe de maple, el extracto de menta y el cacao en polvo. Pulse hasta que los nuevos ingredientes queden incorporados.
4. Con las manos, divida la mezcla en 12 bollos de tamaño parejo. Páselos por los granos de cacao antes de colocarlos sobre papel vegetal. Mantenga los bocadillos refrigerados hasta servirlos.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bites</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 139mg	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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO  
BOTANICAL GARDEN