



# Corteza de Chocolate Amargo y Avellanas

12 porciones • 1 porción = 1 onza

## Consejos sobre la Canela



### Como Almacenar

Guarda la canela en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.



### Como Usar

Se puede utilizar para hornear, cocinar y añadir sabor a bebidas y batidos.



### Beneficios para la Salud

Ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, reduce el azúcar en sangre y promueve la salud del cerebro.

## INGREDIENTES

- 8 onzas de chocolate amargo 70-80%, picado
- ½ taza de avellanas, divididas
- Opcional: ralladura de 1 naranja pequeña
- ¼ de taza de orejones, picados y divididos
- ¼ cucharadita de canela molida

## INSTRUCCIONES

- Agregue agua a una cacerola de 2 cuartos y deje hervir. Reduzca el fuego a fuego lento y cubra con un recipiente resistente al calor. El recipiente debe caber cómodamente en la olla pero no debe tocar el agua.
- Agrega el chocolate y deja que se derrita lentamente.
- Coloca la ralladura de naranja sobre una toalla de papel para absorber el exceso de humedad.
- Una vez que el chocolate se haya derretido, añade la mitad de las avellanas, la ralladura de naranja, la mitad de los albaricoques y la canela. Revuelva para combinar y vierta la mezcla en una bandeja para hornear forrada con papel encerado. Alisar y extender la mezcla con una espátula.
- Espolvorea las avellanas y los albaricoques restantes sobre la mezcla.
- Congela por ½ hora o hasta que cuaje por completo.
- Romper en pedazos y guardar en un recipiente hermético en el refrigerador.

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 ounce (28g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
<b>Total Sugars</b> 5g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 20mg	<b>2%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 151mg	<b>4%</b>

\*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.



### FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsfa.org/recipes](https://chefsfa.org/recipes)



[www.chefsfa.org](https://www.chefsfa.org)  
5200 Historic Old Hwy 90  
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education  
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program