



Bocaditos de Chocolate Alemán

12 Porciones • 1 Porción = 1 Cucharadas

INGREDIENTES

- 6 tazas de dátiles sin carozo
- ½ taza de copos de coco sin azúcar
- 2 cucharadas de miel (partes divididas)
- ½ taza de cacao en polvo (partes divididas)
- 3 cucharadas de mantequilla de girasol
- ½ taza de pecanas picadas
- 2 cucharadas de aceite de coco

INDICACIONES

1. Pique finamente los dátiles o trítelos en una procesadora.
2. Combine los dátiles, los copos de coco, 1 cucharada de miel, ½ taza de cacao en polvo, la mantequilla de girasol y las pecanas en un tazón.
3. Con las manos, mezcle los ingredientes y forme pequeños bocaditos.
4. Combine el aceite de coco, el resto de la miel y el resto del cacao en polvo en un tazón pequeño. Caliente en el microondas en incrementos de 10 segundos hasta que se derrita.
5. Vierta el chocolate derretido sobre cada bocadito.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 Tablespoon
serving	
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 168mg	930%
Potassium 223mg	4%
<small>*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.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

