

Rocas de chocolate sin azúcares añadidos.



Ingredientes para 2 personas

- 20 gramos de Almendras tostadas
 - 20 gramos de Avellana
 - 10 gramos de Pasas de Corintio
- 50 gramos de Chocolate negro sin azúcares añadidos

Preparación

- 1) Cortar el chocolate en trozos pequeños
- 2) Pelar las avellanas y las almendras y picarlas en trozos no muy pequeños. Agregar las pasas cortadas por la mitad si son muy grandes
- 3) Introducir el chocolate en un recipiente apto para el microondas y programar un minuto a máxima potencia.
- 4) Remover bien el chocolate hasta que se deshaga,
- 5) Añadir a la mezcla del chocolate los frutos secos y con la ayuda de dos cucharillas de café ir haciendo pequeñas bolitas y disponerlas encima de un papel encerado. Dejar enfriar un poquito y servir.
- 7) Servir como postre, merienda o pequeño capricho entre horas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 217,05 Kcal.; Proteínas: 4,33 g; Hidratos de carbono: 17,27 g;

Grasas: 16,36 g;

Comentario nutricional

El chocolate empleado para realizar esta receta tiene como edulcorante Maltitol. Por 100 gr. contiene 52,1 hidratos de carbono, de los cuales 1,0 son azúcares.

Comentario gastronómico

Truco: Sírvelo como resopón después de cenar. Podemos hacer una variación de esta receta utilizando una mezcla de pistachos y sésamo.