

BOLAS DE CHOCOLATE Y ZANAHORIA



| Media



| 30 min.



| 6 raciones



| 0,38 €/ración

INGREDIENTES (24 unidades)

- 80 g zanahoria
- 100 g avellanas
- 90 g dátiles
- 20 g cacao en polvo
- 1 cc canela en polvo

ALÉRGENOS




FRUTOS
DE CÁSCARA



ELABORACIÓN

1. Poner los dátiles en remojo durante 10 a 15 minutos en agua caliente. Retirar el hueso. Triturar la pulpa con un poco de agua.
2. Pelar y rallar las zanahorias.
3. Picar las avellanas perfectamente.
4. Mezclar todos los ingredientes anteriores junto con la canela en polvo hasta formar una pasta.
5. Hacer bolitas y pasarlas por el cacao en polvo.
6. Reservar en nevera antes de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 458,6Kcal	hidratos de carbono 2,9 g	azúcares 2,6 g	Grasas 28,7g	grasas saturadas 4,8g	Proteínas 44,3 g	Fibra 4,2g	Sal 3g
---	-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------	------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes usar la piel de la zanahoria para hacer un bizcocho de zanahoria.
- Si lavas la zanahoria no hace falta pelarla.
- Recuerda comprar productos de proximidad para reducir la huella ecológica.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las zanahorias contienen gran cantidad de fibra que puede ayudar con el estreñimiento, minerales y vitamina A.
- Los dátiles son una forma más natural de endulzar los postres, aun así, se deben comer en porciones moderadas.