

BOMBONES HELADOS DE QUESO Y FRAMBUESAS



| Fácil



| 70 min.



| 8 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g chocolate negro
- 150 g frambuesa
- 150 g queso crema
- 1 c.s. esencia vainilla



Foto: pixabay

ALÉRGENOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Deshacer el chocolate, puede ser en el microondas o al baño María.
2. Cubrir con chocolate las paredes de los huecos de una cubitera (si puede ser de silicona para que sea fácil desmoldar). Meter en el congelador durante 5-10 min.
3. Sacar las cubiteras y rellenar los huecos hasta la mitad con queso.
4. Meter una frambuesa en cada hueco, apretando con suavidad. Cubrir con un poco más de queso.
5. Tapar cada hueco con una capa de chocolate.
6. Meter en el congelador durante, al menos, una hora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 167 Kcal	hidratos de carbono 12,6 g	azúcares 12,2 g	Grasas 10,3 g	grasas saturadas 6,2 g	Proteínas 3,7 g	Fibra 4,3 g	Sal 0,0 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar, plátanos, kiwi, fresas, etc. Depende de la época del año y de las frutas que tengas en la nevera, aprovecha para no desperdiciarlas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuanto mayor % caco tenga el chocolate más puro y saludable será. Comprueba que no tenga azúcares añadidos.