

Corteza de Chocolate Amargo

12 Porciones • 1 Porción = 1 Onza

Consejos sobre Naranjas



Como Almacenar

Conservar a temperatura ambiente o en el frigorífico.



Como Usar

Agréguelo a ensaladas y adobos o jugo para obtener un agua con infusión de cítricos.



Beneficios para la Salud

La visión, la inmunidad y la salud del corazón reducen el riesgo de algunos cánceres.

INGREDIENTES

- 8 onzas de chocolate amargo 70-80%, picado
- ½ taza de pistachos, cantidad dividida
- Opcional: ralladura de 1 naranja pequeña
- ¼ taza de higos secos
- ½ cucharadita de romero fresco
- 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. Forre una bandeja para hornear y deje que se derrita lentamente.
- 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 derretido el chocolate, batir con una espátula hasta que todos los trozos queden completamente suaves. Agrega la mitad de los pistachos, la ralladura de naranja, los higos picados y la canela. Revuelva para combinar y luego vierta sobre la bandeja para hornear forrada, alisando y esparciendo la mezcla con una espátula. Espolvoree encima los pistachos restantes, la ralladura de naranja y los higos secos.
- Congela por 30 minutos o hasta que el chocolate esté completamente cuajado.
- Romper en pedazos y guardar en un recipiente hermético en el refrigerador.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 ounce (28g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 155mg	4%

*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



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