



FUDGE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 taza de dátiles sin pepa
- $\frac{3}{4}$ de taza de nueces o bien semillas a elección
- $\frac{1}{3}$ taza de coco rallado
- $\frac{1}{3}$ taza de cacao orgánico en polvo
- 3 cucharadas de aceite de coco extra virgen
- 1 cucharada de mantequilla de coco.

Preparación

1. Remojar los dátiles en abundante agua caliente por 15 minutos.
2. Colar los dátiles y molerlos en una procesadora de alimentos y hasta lograr una pasta suave.
3. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar hasta conseguir una consistencia densa que se pueda esparcir.
4. Esparza en un plato o tabla y congelar por 2 a 3 horas.
5. Corte en pequeños pedazos. ¡A disfrutar!



Si no consigue mantequilla de coco, muele coco rallado en una procesadora de alimentos (por ejemplo, Nutribullet) y agregue algo de aceite de coco para lograr la consistencia deseada.

Nota: consumir con moderación, debido al alto contenido de fructosa presente en los dátiles.