



## ME - Barra de yogur con mantequilla de maní y chocolate

Tiempo de preparación 10 minutos  
Tiempo Total 4 horas  
Tipo de comida Bocadillo  
Contribuido por LivingPlateRx

Fuente Adaptado de Living Plate Teaching Kitchen

Porciones 12

**Ingredientes**  libras,c  gramos, ml

- 1/4 taza de nueces *trituradas*
- 2 tazas de yogur natural sin grasa
- 1/2 taza de mantequilla de maní cremosa
- 2/3 taza de chispas de chocolate
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 0 cucharadita de sal

### Direcciones

#### Deberes

1. Cubra un molde para hornear poco profundo con papel pergamino.
2. Triturar nueces.
3. Bate el yogur, la mantequilla de maní, el jarabe de arce y una pizca de sal.

#### Hacer

1. Derrite las chispas de chocolate con aceite de coco en un recipiente apto para microondas durante 1 minuto. Bate hasta que quede una mezcla cremosa. Si las chispas no se han derretido, continúa calentándolas en el microondas durante intervalos de 15 segundos hasta que se licúen.
2. Extiende la mezcla de yogur y mantequilla de maní sobre el papel pergamino en el molde para hornear.
3. Cubrir con nueces trituradas y rociar con chocolate derretido.
4. Colóquelo en el congelador durante al menos 3 o 4 horas para que se endurezca.
5. Retirar del congelador y romper en trozos con un cuchillo de chef.



información nutricional		información nutricional		* El porcentaje del valor diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día para el asesoramiento nutricional general.
Cantidad por porción	% Valor diario <sup>†</sup>	Cantidad por porción	% Valor diario <sup>†</sup>	
Grasa total 9.7 g	14%	Carbohidratos totales 13 g	4%	
Grasa saturada 2.9 g	14%	Fibra dietética 1g	5%	
Grasas trans 0.0 g		Azúcares totales 10g		
Colesterol 1 mg	0%	Proteína 5g		
Sodio 87 mg	3%	Vitamina D 0 mcg 0%	Calcio 71 mg 7%	
		Hierro 1 mg 3%	Potasio 188 mg 4%	

Calorías 149  
Per porción

- Mostrar todos los nutrientes -

Fuente: Los datos de nutrientes para esta lista fueron proporcionados por la base de datos de composición de alimentos del USDA. Cada "-" indica un valor faltante o incompleto.

La información nutricional de las recetas se calcula recuperando y compilando datos individuales de los alimentos de la base de datos del USDA. Factores como la selección de la marca, el tamaño de los productos y la preparación pueden cambiar la información nutricional de cualquier receta. Ofrecemos esta información solo como una estimación.