

# Frutas Bañadas en Chocolate

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**2 cucharadas** chispas de chocolate semiamargo

**2** banana (guineos grandes, peladas y cortadas en cuartos)

**8** fresas (grandes)

**1/4 taza** cacahuates sin sal picados

## Preparación

1. Ponga las chispas de chocolate en un tazón apto para microondas pequeño. Caliente a temperatura alta 10 minutos y mezcle. Repita alrededor de 30 segundos, o hasta que el chocolate se derrita.

2. Coloque la fruta en una bandeja pequeña cubierta con un pedazo de papel encerado. Con una cuchara, bañe las frutas por encima con el chocolate.

3. Esparza las nueces picadas sobre la fruta.

4. Cubra las frutas y póngalas en el refrigerador 10 minutos, o hasta que el chocolate se endurezca. Sirva frío.

California Champions for Change, Dessert Recipes California Department of Food and Agriculture  
California

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>151</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>2 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	16 mg
Hierro	1 mg
Potasio	378 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	3/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza