

Bombones de frutas secas y chocolate negro



El [consumo de azúcar](#) está relacionado con el riesgo de [obesidad](#) y [diabetes](#). El chocolate se obtiene mezclando derivados del cacao con azúcar. Cuanto mayor sea la proporción de cacao menos azúcar contiene.

Aunque no podemos esperar resultados beneficiosos para la salud, si queremos algo dulce con chocolate, para ocasiones especiales, hemos de elegir siempre "chocolate negro", con un porcentaje superior al 70%, mejor si es del 90-99%. Es cierto que a los niños no les gusta por su sabor amargo pero recordemos que los niños no deben comer chocolate y si lo toman ha de ser negro. Podemos aumentar su dulzor con frutas.

El azúcar de la fruta no actúa como tal debido a la fibra que contiene, que hace que se absorba más lentamente.

¿Qué necesito?

- Una tableta de chocolate negro de cobertura para postres mínimo 70%.
- Frutas secas: orejones, dátiles, higos secos.
- Frutos secos: pistachos, anacardos, nueces, almendras, pipas de girasol y de calabaza, sésamo.

¿Cómo lo preparo?

Partir la tableta de chocolate en onzas y disponerlas ponerlo en un recipiente al baño María dentro de una olla con agua caliente. Es la mejor manera de fundirlo. Se va moviendo poco a poco. Mientras se preparan las frutas.

Rellenar los higos secos con una almendra.

Quitar el hueso a los dátiles y ponerles dentro un trozo de nuez....

Preparar una bandeja de horno con papel de hornear. Sobre la bandeja colocar la rejilla cubriendo la mitad de la

bandeja.

Pasar el chocolate caliente a un biberón de cocina o a un jarrito que tenga un pitorro estrecho. Sobre la rejilla disponer los higos y regarlos con el chocolate desde arriba.

Poner también los orejones y los dátiles y cubrirlos con el chocolate completamente o solo la mitad.

De esta manera el chocolate que va goteando se recoge en la bandeja.

Sobre el papel se va dejando caer chocolate caliente formándose círculos, sobre los que se pondrán trocitos de frutos secos, sésamo...

Dejar enfriar al menor 4-5 horas a temperatura ambiente, o rápidamente en el frigorífico.

*** Niños a partir de 3 años.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
