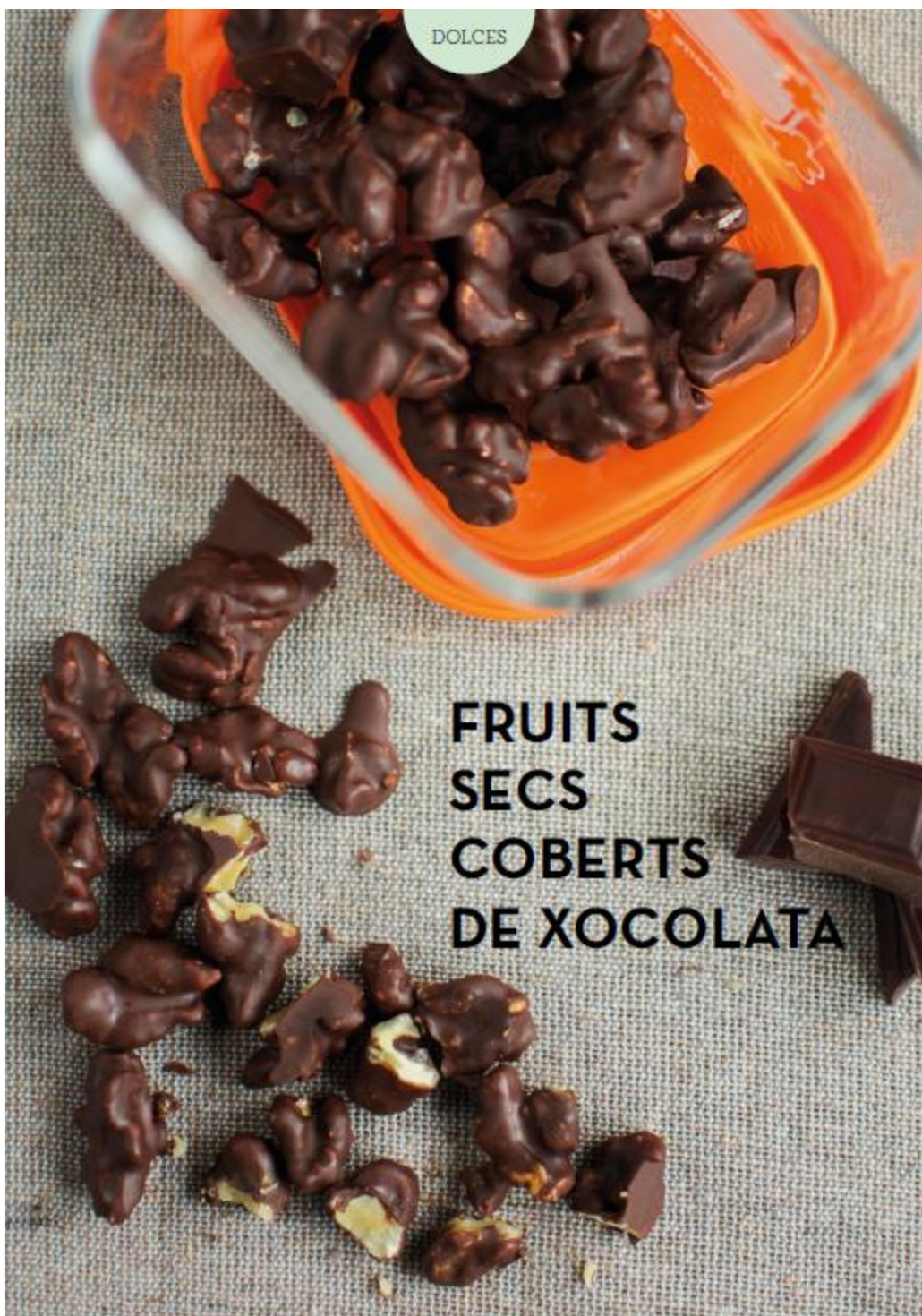


DOLCES

**FRUITS
SECS
COBERTS
DE XOCOLATA**



ELABORACIÓ:
10 min

REFRIGERACIÓ:
1 h



INGREDIENTS

- » 1 grapat (uns 20 g) d'ametlles, avellanes, nous o el fruit sec que més us agradi
- » 20 g de xocolata negra del 85% o més

Aquesta recepta conté
al·lèrgens: fruits secs



ELABORACIÓ

1. Col·loqueu la xocolata en un bol i desfeu al bany maria.
2. Retireu del foc i afegiu-hi els fruits secs. Amb una cullera, remeneu bé els fruits secs perquè s'impregnin bé de xocolata.
3. Retireu els fruits secs i col·loqueu sobre una superfície antiadherent. Deixeu refredar.

ELS FRUITS SECS

Ens encanten els fruits secs! Són un recurs molt interessant a l'hora de picar alguna cosa, ja que tenen una densitat nutricional enorme i aporten greixos molt convenients. A més, són molt versàtils a la cuina.

El problema sol ser que és molt difícil no menjar-ne més del compte; i això és un problema perquè resulta que no són fàcils de pair i poden arribar a ser molt pesats si n'abusem. La mesura que normalment proposem per evitar una possible indigestió és prendre la quantitat de fruits secs que caben en un puny tancat. I és molt millor si els fruits secs estan remullats o lleugerament torrats, per tal de desfer-nos de les substàncies antinutrients que contenen.