

APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Snack de frutos secos con chocolate

20min · 8 raciones · 335 kcal

Ingredientes

- **80 gramos** de almendras
- **80 gramos** de anacardos
- **80 gramos** de pistachos pelados
- **2 cucharadas** de miel
- Sal al gusto
- **200 gramos** de chocolate negro 70% sin azúcar

POR RACIÓN

Proteínas	**7,9 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**5,4 g**

Elaboración

1. Encendemos la air fryer a 180ºC.
2. En la cubeta de la freidora ponemos un cestillo de silicona o de papel y ponemos los frutos secos.
3. Añadimos la sal y la miel, y mezclamos bien.
4. Metemos en la freidora de aire durante 15 minutos, removiendo a mitad del proceso para que caramelicen todos los frutos.
5. Sacamos la cubeta y colocamos encima de los frutos secos el chocolate y volvemos a meter unos minutos en la air fryer (puedes bajar la temperatura o incluso hacerlo con el calor residual).
6. Damos unos golpes al cestillo de silicona para que el chocolate baje e impregne todos los frutos secos y dejamos enfriar y que el chocolate solidifique (yo lo dejé de un día para otro).
7. Corta en porciones del tamaño que quieras.

Hecho con CookNest