

Empanadas de chocolate con menta



Este snack con chocolate negro es bueno para el esmalte de los dientes, pues previene la caries.

Esto se debe a que el cacao contiene “streptococcus mutans”, una bacteria que determina la producción del ácido que provoca las caries. También el cacao, estimula el sistema nervioso central gracias a que posee teobromina, una sustancia con una acción muy semejante a la de la cafeína.



Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 4

• **Ingredientes**

- 1/2 taza de aceite de coco ligeramente suavizado
- 2 cucharadas de crema de coco
(o la parte pensada de una lata de leche de coco)
- 1/2 taza de azúcar glass keto (como Swerve)
- 1-2 cucharaditas de aceite o extracto de menta
- 3 oz de chocolate negro sin azúcar, picado
- 1/2 onza de manteca de cacao
(o 1 cucharada de aceite de coco)

• **Calorías: 126**

• **Grasa total: 14 g**

• **Carbohidratos: 3 g**

• **Proteína: 0.4 g**

• **Fibra: 1.4 g**

• **Equipo de producción:**

• Cuchara.

• Tenedor.

• Bandeja con papel encerado.

• Congelador.

• Tazón mediano.



Preparación:

- 1.** En un tazón mediano, mezcla el aceite de coco y la crema de coco hasta que quede suave. Agrega el edulcorante en polvo y 1 cucharadita de extracto de menta. Prueba y agrega más extracto si lo deseas.
- 2.** Cubre una bandeja para hornear con papel encerado o pergamino. Vierte una cucharada de la mezcla en el papel y extiéndela en un círculo de 1 1/2 pulgada. Repite con la mezcla restante y congela hasta que esté firme, aproximadamente 2 horas.
- 3.** A baño María, derrite el chocolate y la manteca de cacao (o aceite de coco), revolviendo con frecuencia hasta que quede suave. Retíralo del calor.
- 4.** Trabajando con una empanada congelada a la vez, colócala en el chocolate derretido y revuelve para cubrir. Levanta con un tenedor y golpea firmemente el costado del tazón para eliminar el exceso de chocolate. Coloca la empanada en una bandeja forrada con papel pergamino o encerado y déjala reposar. Repite con las empanadas restantes.

Rinde 12 empanadas.



Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Aceite de coco	Vitamina A Vitamina K Vitamina B1 Vitamina B2	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Crema de coco	Vitamina C Vitamina B3 Vitamina E Vitamina B9	Calcio Fósforo Magnesio Hierro Potasio
Extracto de menta	Vitamina A Vitamina C Vitamina B9	Calcio Potasio Magnesio Cobre
Chocolate negro sin azúcar	Vitamina A Vitamina E Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina C	Potasio Zinc Magnesio Hierro Potasio

