

CREMA DULCE DE ANACARDOS



INGREDIENTES (4 PERS)

- 200 g de anacardos
- 40 g de leche en polvo
- 15 g de dátiles
- 200 ml leche
- 50 g de chocolate blanco sin azúcar
- 5 g de aceite de coco



ELABORACIÓN

Tritura los anacardos hasta obtener una crema homogénea.

En una cazuela caliente la leche y cuando empiece a hervir añade el chocolate blanco y los dátiles.

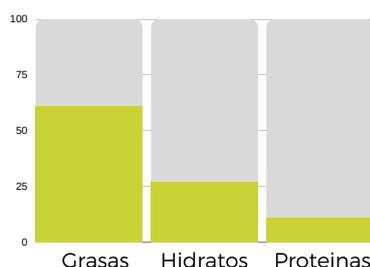
Añade a la mezcla anterior la leche en polvo y el aceite de coco. Mezcla y tritura todos los ingredientes hasta que estén bien integrados y la textura sea muy cremosa.

Si queda muy espesa puedes añadir más leche. Ten en cuenta que después, al enfriarse, esperará.

Guárdalo en un bote de cristal y consévalo en el frigorífico.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	1 bote	100 g
Energía	1666 kcal	326,73 kcal
Grasas	113,92 g	22,34 g
Hidratos	114,49 g	22,45 g
Proteínas	46,81 g	9,18 g
Fibra	4,26 g	0,84 g
Sal	0,44 g	0,09 g



Consejo:

Puedes usar esta crema para añadirla a otras elaboraciones como bizcochos yogures o simplemente untándola en una tostada.