

# Barra Cremosa de Moras



 2 Horas

 8 Porciones

## Ingredientes

- Corteza
- 5 dátiles, picados
- 1 taza de mantequilla de almendras (u otra mantequilla de nuez favorita)
- $\frac{3}{4}$  taza de coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal marina
- 400 gramos de leche de coco entera, cantidad dividida
- 1 taza de mezcla de fresas, moras, zarzamoras y arándanos.
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro, cantidad dividida
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



COMENZAR A COCINAR



## Qué necesitas



Tazas medidoras



Cacerola Pequeña



Cucharas medidoras



Molde para pan de 9x5



Licuada

## Instrucciones

1. Coloque la lata de leche de coco (400 gramos) en el refrigerador durante al menos 4 horas.
2. Coloque los dátiles sin hueso (5) en un procesador de alimentos y pulse para romperlos en pedazos. Agregue la mantequilla de almendras (1 taza), el coco ( $\frac{3}{4}$  de taza), el jarabe de arce (2 cucharadas), el extracto de vainilla (1 cucharadita) y una pizca de sal y pulse para mezclar hasta que los ingredientes estén bien combinados.
3. Cubra un molde para pan con papel pergamino y agregue la mezcla de mantequilla de almendras. Presione hacia abajo hasta que quede uniforme y plano. Coloque en el congelador.
4. Saque la lata de leche de coco del refrigerador, saque toda la crema de coco en la parte superior y reserve en un tazón. Conservar en la nevera.
5. Use 2 cucharaditas de agua de coco en el fondo de la lata y colóquelo en una cacerola pequeña a fuego medio. Agregue las bayas (1 taza), el jarabe de arce (1 cucharada) y el jugo de limón (1 cucharadita) y mezcle. Dejar cocer a fuego lento durante 2-3 minutos. Dejar enfriar.
6. Saque la crema de coco del refrigerador y mezcle el jarabe de arce (1 cucharada) y la vainilla (1 cucharada)
7. Saque la corteza del congelador y extienda la mezcla de crema de coco encima de la corteza, luego la mezcla de bayas de manera uniforme sobre eso. Coloque en el congelador 2 horas antes de servir para reafirmar un poco.

### Tabla Nutricional

Porciones		8
Calorías por porción		250
% valor diario		
Grasas totales	19.9 g	26 %
Grasas saturada	16.7 g	83 %
Colesterol		
Sodio	32 mg	1 %
Carbohidratos totales	18.5 g	7 %
Fibra dietética	4.1 g	14 %
Azúcares	13.2 g	
Proteína	2.6 g	
Vitamina D		
Potasio	282 mg	6 %
Calcio	23 mg	2 %
Hierro	2 mg	10 %