



# Nachos con manzanas Buckeye

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 15 min

**Equipamiento:** Tazón apto para microondas, plato grande, tazas y cucharas medidoras

**Utensilios:** Cuchara para mezclar

## Ingredientes

- 1/4 taza de chispas de chocolate amargo
- 1/3 taza de mantequilla de maní o mantequilla de frutos secos
- 2 manzanas, en rebanadas
- 1/3 taza de pretzels picados
- 1/2 taza de frutos secos picados
- 1/4 taza de frutas disecadas, como pasas rubias o arándanos secos con bajo contenido de azúcar

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Coloque las chispas de chocolate amargo y la mantequilla de maní en un tazón apto para microondas pequeño. Caliente en el microondas por 10 segundos, retire y revuelva ligeramente. Repita calentando en el microondas de a 10 segundos por vez hasta que la mantequilla de maní y las chispas de chocolate se hayan derretido y formado una salsa fluida.
3. Coloque las rebanadas de manzana en una sola capa sobre un plato para servir grande.
4. Con una cuchara, vierta la mitad de la mezcla de chocolate amargo y mantequilla de maní sobre las manzanas, luego espolvoree con los pretzels, los frutos secos y las frutas disecadas.
5. Vierta la mezcla de chocolate amargo y mantequilla de maní restante.

## Información nutricional:

- Calorías 420
- Grasas totales 24 g
- Sodio 200 mg
- Carbohidratos totales 45 g
- Proteína 12 g