

Recipe

Chocolate Pudding



Ingredients

- 1 ½ cups sweet potatoes
- 8 pitted medjool dates
- ¼ cup cacao powder
- 2 tsp vanilla extract
- 1 cup cold water
- Handful of ice cubes
- Pinch of salt

Optional Toppings

- Banana, diced
- Walnuts
- Strawberries
- Mint

Instructions

1. Place the sweet potatoes on a baking tray and pierce with a fork or knife. Roast in the oven at 400 for 45 minutes or until a fork can very easily be inserted. Let the sweet potatoes cool completely.
2. Remove the skin from the sweet potatoes, and combine with the dates, cacao, and vanilla in a blender.
3. Blend until smooth with the ice cubes, adding water as needed until the mixture is smooth and does not have any lumps. Add salt to taste.
4. Let chill for at least 1 hour.
5. Serve with the toppings of your choice.

Receta

Pudding de chocolate

Ingredientes

- 1 ½ tazas de batata
- 8 dátiles Medjool sin semilla
- ¼ de taza de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de agua fría
- Un puñado de cubitos de hielo
- Una pizca de sal

Toppings opcionales

- Plátano en cubos
- Nueces (o nuez de Castilla)
- Fresas
- Menta

Instrucciones

1. Coloca las batatas en una bandeja para hornear y pínchalas con un tenedor o cuchillo. Ásalas en el horno a 400 °F (200 °C) durante 45 minutos o hasta que un tenedor se pueda insertar muy fácilmente. Deja que las batatas se enfríen.
2. Retira la piel de las batatas y combínalas en una licuadora con los dátiles, el cacao, y la vainilla.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave junto con los cubos de hielo, agregando agua según sea necesario hasta que la mezcla esté cremosa y sin grumos. Agrega sal al gusto.
4. Refrigera por al menos 1 hora.
5. Sirve con el topping o acompañamiento de tu elección.

Nutrition Facts

Serving Size
1 full recipe

Calories 644

% Daily Value*

Total Fat	3.5 g	5 %
Saturated Fat	1.9 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	256.3 mg	11 %
Total Carbohydrate	158.2 g	58 %
Dietary Fiber	24.7 g	88 %
Total Sugars	98.3 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	11.7 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	205.8 mg	16 %
Iron	5.9 mg	33 %

Potassium 2429.7 mg 52 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

