

# Date Snickers Bar

Serves 8

## Ingredients

- 24 Medjool dates
- ½ cup natural peanut butter
- 3 tablespoons crushed peanuts
- 1 cup chocolate chips
- 1 teaspoon coconut oil
- Flakey salt

## Directions

1. Remove seeds from your dates.
2. Press the dates onto a baking sheet to form a large bar.
3. Drizzle on the peanut butter and add crushed peanuts on top.
4. Add the chocolate chips and the coconut oil into a bowl and microwave in 30 second increments until melted, stirring occasionally so the chocolate doesn't burn.
5. Pour the chocolate over the peanut covered date bar, then garnish with flakey salt
6. Place the date Snickers bar in the freezer for at least 30 minutes. This will ensure that the chocolate hardens.

## **Nutrition Quick-Fact**

Dates are rich and fiber and can help keep your gut healthy.

# Barra Snickers de dátiles

Serves 8

## Ingredients

- 24 dátiles Medjool
- ½ taza de mantequilla de maní natural
- 3 cucharadas de maní triturado
- 1 taza de chispas de chocolate
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal en escamas

## Directions

1. Primero, quite las semillas de los dátiles.
2. Presione los dátiles en una bandeja para hornear para formar una barra grande. Rocíe la mantequilla de maní y agregue maní triturado encima.
3. Agregue las chispas de chocolate y el aceite de coco en un tazón y caliéntelos en el microondas en incrementos de 30 segundos hasta que se derrita, revolviendo ocasionalmente para que el chocolate no se queme.
4. Vierta el chocolate sobre la barra de dátiles cubierta con maní y luego decore con sal en escamas.
5. Coloque la barra de Snickers de dátiles en el congelador durante al menos 30 minutos. Esto asegurará que el chocolate se endurezca.

### **Nutrition Quick-Fact**

¡Los dátiles son ricos en fibra y pueden ayudar a mantener el intestino sano!