PEANUT BUTTER DARK CHOCOLATE STUFFED DATES

This 3 ingredient healthy sweet treat recipe is just about as good as it gets when it comes to better-for-you desserts! Made with only Medjool dates, peanut butter, and dark chocolate...this quick and easy recipe is a delicious bite that will make you feel just as good as it tastes. These delectable bites are full of nutrition - they have tons of fiber, healthy fats, complex carbs, and antioxidants making them delicious and nutritious!

List of Ingredients and Estimated Cost

12 oz Medjool dates, pitted (~16-20 dates)	*$6.50*
½ cup peanut butter	*$0.85*
1.75 - 3.5 oz dark chocolate or sugar-free chocolate	*$1.50*
Sea salt flakes (optional)	*$0.05*

Recipe Cost: $8.90

Instructions

1. Spread the pitted dates out on a parchment paper lined sheet pan or plate.
2. Fill each date with peanut butter to your liking (approximately ½ a cup total).
3. Next melt the dark chocolate in the microwave stirring every 10 seconds. (1.75 oz dark chocolate should be enough for a light drizzle on each date.)
4. Drizzle each peanut butter stuffed date with melted dark chocolate.
5. Add of sprinkle of flakey sea salt to each date quickly after the melted chocolate has been added.
6. Place the chocolate peanut butter dates in the fridge to set for about 15-30 minutes.

DÁTILES RELLENOS DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y CHOCOLATE OSCURO

Esta receta de un dulce saludable con solo 3 ingredientes es de lo mejor cuando se trata de postres más saludables. Hecha únicamente con dátiles Medjool, mantequilla de cacahuate y chocolate oscuro… ¡esta receta rápida y fácil es un bocado delicioso que te hará sentir tan bien como sabe! Estos bocaditos son deliciosos y están llenos de nutrición: tienen mucha fibra, grasas saludables, carbohidratos complejos y antioxidantes, lo que los hace deliciosos y nutritivos.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

12 oz de dátiles Medjool, deshuesado (~16-20 dátiles)	*$6.50*
½ taza de mantequilla de cacahuate	*$0.85*
1.75 - 3.5 oz de chocolate oscuro o sin azucar	*$1.50*
Escamas de sal marina (opcional)	*$0.05*

Costo de la receta: $8.90

Instrucciones

1. Distribuye los dátiles deshuesados en una bandeja o plato forrado con papel pergamino.
2. Rellena cada dátil con mantequilla de cacahuate a tu gusto. (aproximadamente ½ taza en total).
3. Luego derrite el chocolate oscuro en el microhondas, mezclando cada 10 segundos. (1.75 oz de chocolate oscuro deberían ser suficientes para un ligero chorrito sobre cada dátil).
4. Rocía cada dátil relleno de mantequilla de maní con el chocolate derretido.
5. Coloca los dátiles con chocolate y mantequilla de cacahuate en el refrigerador para que se endurezcan durante unos 15–30 minutos.