## Tecnología Doméstica Profeco

# BARRAS DE RANTO CON CHOCOLATE





• 2 tz 1/4 de chocolate oscuro

•5 tz <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de amaranto

### Utensilios

- Refractario rectangular
- Espátula

Tazón

- Cacerola
- Frasco grande con tapa hermética
- Cuchillo
- Tiempo de preparación: 1 hora
- Rendimiento: 14 porciones
- **kcal por porción:** 271 por porción
- \$ Costo promedio: \$165





#### Procedimiento



Funde el chocolate en baño María.



Añade el amaranto y mezcla hasta incorporar perfectamente.



Vierte la mezcla en el refractario y extiéndela haciendo presión hasta que quede compacta y con un grosor aproximado de 1.5 cm. Deja reposar por 10 minutos.



Corta en barras individuales y deja enfriar durante 30 minutos más.



Guarda las barras en el frasco y consérvalas en la alacena.

