

Dátiles Frescos Rellenos de Mascarpone, Romero y Nueces

Los dátiles se consumen tradicionalmente como el primer alimento al romper el ayuno durante el Ramadán. Rellenos de nueces, queso tierno y frutos secos, los dátiles proporcionan un dulce complemento a los platos salados durante las cenas de las fiestas de otoño e invierno.

Rinde: 12 porciones

Fuente:

<https://www.eatright.org/recipes/snacks-and-sides/fresh-dates-stuffed-with-rosemary-mascarpone-and-walnuts-recipe>

Ingredientes

- 4 onzas de queso mascarpone
- 2 cucharadas de romero fresco finamente picado
- ¾ libra (aproximadamente 24) de dátiles Medjool frescos sin hueso
- ½ taza (aproximadamente 1.5 onzas) de nueces picadas gruesas
- Romero fresco, para decorar

Pasos

1. Combine el queso mascarpone y el romero en un tazón pequeño, incorporándolos bien. Cubra. Refrigere durante aproximadamente 1 hora para que se mezclen los sabores.
2. Haga un corte a lo largo de un lado de los dátiles. Rellene cada dátil con aprox. 1 cucharadita de mezcla de queso mascarpone, dejando el corte ligeramente abierto para exponer la mezcla de queso.
3. Sumerja los dátiles rellenos de queso en las nueces a lo largo de el corte, permitiendo que las nueces cubran la mezcla de queso.
4. Decórelo con hojas de romero, si desea.
5. Refrigérellos, tapados, hasta que esté listo para servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 Dátiles

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	150
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	2.5 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	5 mg
Carbohidratos Totales:	22 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	19 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Cuchara medidora
- Tazas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.46

Costo promedio/porción: \$1.21

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Queso Mascarpone, 4 onzas



Añadir 1 al carrito
Romero fresco, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Dátiles Medjool frescos, sin hueso, ¾ lb.



Añadir 1 al carrito
Nueces, 2 onzas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos del Chef

- Considere congelar el romero sobrante para usarlo más adelante. Para congelarlo:
 - Opción 1: Coloque las ramitas de romero en un recipiente hermético o en una bolsa para congelador y colóquelo en el congelador.
 - Opción 2: Congele las hojas en una bandeja de cubitos de hielo, aprox. 1-2 cucharadas de hojas frescas por cubo, y llene los cubos con agua o aceite de oliva antes de colocarlos en el congelador.

Recetas Similares

- Ahorre dinero reutilizando algunos de estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:
 - Muesli De Bayas
 - Tazón de Arroz para Desayunar con Fruta y Nueces



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.