

## Pomegranate Dark Chocolate Bites

**Makes 12 servings.**  
**Prep time:** 8 minutes

### **Ingredients:**

2 1/2 cups pomegranate seeds  
5.25 ounces dark chocolate  
1 tablespoon sea salt

1. Across 12 muffin cups, sprinkle a single layer of pomegranate seeds.
2. Melt the dark chocolate in a small bowl in the microwave. Check often to make sure it's not burning.
3. Add the melted dark chocolate to a piping bag or plastic bag. Snip off the end, so a small stream of chocolate can come out.
4. Pipe a crisscross pattern of chocolate across the pomegranate seeds.
5. Add another layer of pomegranate seeds, then more chocolate, and then the last layer of pomegranate seeds.
6. Finish with a pinch of sea salt on each of the pomegranate chocolate bites.
7. Refrigerate for at least one hour before serving. After removing from the fridge, serve immediately.



Nutrition information per serving: Calories 93, Carbohydrate 14g, Fiber 2g, Protein 1g, Total Fat 4g, Saturated Fat 2g, Sodium 533mg

*Adapted from [Thishealthytable.com](http://Thishealthytable.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*



## Bocados de chocolate negro de granada

**Rinde 12 porciones.**  
**Tiempo de preparación:** 8 minutos

### **Ingredientes:**

2 1/2 tazas de semillas de granada  
5.25 onzas de chocolate negro  
1 cucharada de sal marina

1. En 12 tazas de magdalenas, espolvoree una sola capa de semillas de granada.
2. Derretir el chocolate negro en un tazón pequeño en el microondas. Revise con frecuencia para asegurarse de que no se esté quemando.
3. Agregue el chocolate negro derretido a una manga pastelera o bolsa de plástico. Recorte el extremo, para que pueda salir un pequeño chorro de chocolate.
4. Pipe un patrón entrecruzado de chocolate a través de las semillas de granada.
5. Agregue otra capa de semillas de granada, luego más chocolate y luego la última capa de semillas de granada.
6. Termine con una pizca de sal marina en cada uno de los bocados de chocolate de granada.
7. Refrigerar durante al menos una hora antes de servir. Después de retirar de la nevera, servir inmediatamente.



Información nutricional por porción: Calorías 93, Carbohidratos 14g, Fibra 2g, Proteínas 1g, Grasa Total 4g, Grasa Saturada 2g, Sodio 533 mg

*Adaptación de: [Thishealthytable.com](http://Thishealthytable.com)*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*

