



# Fondue de chocolate oscuro

Fondue significa “derretir” en francés. Este mes preparamos una mezcla deliciosa de chocolate oscuro y crema de coco para sumergir frutas frescas. El chocolate oscuro está lleno de antioxidantes y flavonoides que ayudan a proteger tus ojos a medida que envejeces, y la crema de coco no reduce la absorción de antioxidantes como la leche.

## Ingredientes:

- 1 tz crema de coco endulzada enlatada
- 6 oz chocolate oscuro (semiamargo, que no sea sin azuca), picado en trozos bien pequeños
  - Preferiblemente, al menos 70% cacao
- Frutas frescas surtidas: pedazos de guineo, fresas o piña de 1 pulgada
- Frutas secas: albaricoques
- Extras bien ricos: biscotti de almendra, cuadritos de bizcocho, suspiros de merengue, pretzels, pedacitos de cheesecake congelado
  - Preferiblemente, bajos en azúcar

## Instrucciones:

1. En una cacerola grande y pesada, combina la crema de coco endulzada y el chocolate picado.
  2. Mueve la mezcla a fuego lento hasta que el chocolate se derrita y todo quede suave.
  3. Puedes preparar el fondue con hasta 8 horas de anticipación; cúbrelo y déjalo a temperatura ambiente.
  4. Cuando vayas a servir, caliéntalo de nuevo a fuego lento, moviendo bien.
  5. Pasa la mezcla a la olla de fondue y colócala sobre una vela o quemador con calor enlatado. Aprovechalo para cubrir lo que hayas seleccionado para disfrutar el fondue.
- 



# Dark chocolate fondue

Fondue means “melt” in French. This month we’re preparing a delicious mix of dark chocolate and coconut cream for dipping fresh fruits. Dark chocolate is full of antioxidants and flavonoids that help protect your eyes as you age, and coconut cream doesn’t reduce antioxidant absorption like milk does.

## Ingredients:

- 1 cup canned sweetened cream of coconut
- 6 oz dark (bittersweet) chocolate, finely chopped (not unsweetened)
  - Preferably at least 70% cacao
- Assorted fresh fruits: chunks of banana, strawberries, or 1-inch pieces of pineapple
- Dried fruits: apricots
- Extra treats: almond biscotti, pound cake cubes, meringue kisses, pretzels, frozen cheesecake bites
  - Preferably low in sugar

## Instructions:

1. In a large, heavy saucepan, combine the sweetened cream of coconut and the chopped chocolate.
2. Stir the mixture over low heat until the chocolate melts and everything is smooth.
3. You can prepare the fondue up to 8 hours ahead; cover it and leave it at room temperature.
4. When ready to serve, reheat gently over low heat, stirring well.
5. Transfer the mixture to a fondue pot and place it over a candle or canned heat burner. Use it to coat the fruits and treats you’ve selected for your fondue.