

¡Aprende más sobre nutrición con el minicurso gratuito de EatFresh.org! Empieza o continúa ahora › <https://eatfresh.org/eatfreshorg-mini-curso>

Pudín de chocolate sin cocción

Listo en : 25 minutos

Sirve : 4

¿Tienes antojo de chocolate o te apetece algo dulce? Esta es la receta perfecta para disfrutar del delicioso sabor a chocolate y de las grasas saludables del aguacate. El cacao en polvo se elabora con granos de cacao triturados, los mismos que se usan para hacer chocolate. Los granos de cacao no son dulces por naturaleza; el azúcar se añade durante el proceso de elaboración.

Ingredientes

- » 2 Aguacates *maduros, pelados y cortados en cubos*
- » 1 Plátano *pelado y cortado en cubos*
- » $\frac{1}{4}$ taza de cacao en polvo sin azúcar
- » $\frac{1}{4}$ taza de leche o $\frac{1}{4}$ taza Alternativa no láctea
- » 2 cucharadas de miel
- » 1 cucharadita de extracto de vainilla

Lo que necesitarás

- » Licuadora o procesador de alimentos
- » Espátula o cuchara
- » Tazas medidoras
- » Cucharas medidoras
- » Tabla de cortar
- » cuchillo afilado

Instrucciones

- 1 Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Ajuste la textura y el sabor . añadiendo más cacao en polvo o leche.
- 2 Sirve en vasitos individuales si quieres algo más sofisticado. Enfría en el refrigerador durante 20 minutos (¡o cómelo enseguida si no puedes . esperar!).
3. Cúbrela con tu fruta favorita o espolvorea algunas nueces tostadas o coco por encima.



Atribución de la foto: Flickr: IIsimon53

Información nutricional	
Tamaño de la porción 0,75 tazas	
Porciones por envase 4	
Cantidad por porción	
Calorías 160	
	% Valor diario*
Grasas totales 11 g	14 %
Grasas saturadas 2 g	10 %
Sodio 64 mg	3 %
Carbohidratos totales 18 g	7 %
Fibra dietética 6 g	21 %
Azúcares 6 g	
Proteína 3 g	
<p>* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:</p>	



Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://calfreshhealthyliving.org> para obtener consejos saludables.