

Mousse de Chocolate



Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Proyecto Cáncer del Comité de Médicos por una Medicina
Responsable
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Cuando se consume con moderación, esta receta es una versión más saludable que la receta tradicional de alto contenido calórico y grasa. El chocolate contiene los compuestos fenólicos ácido gálico y epicatequina, que son importantes antioxidantes para la prevención del cáncer.

1 taza de
chips de chocolate semidulce sin lácteos
(240
g)

½ taza de
leche de soja o vegetal
(120
ml)

1 paquete de 12 onzas de tofu
(349
g)

⅓ taza de
nectar de agave
(112
g)

1 cucharadita de
extracto de vainilla
(5
ml)

1 base para tarta precocinada de 10 pulgadas (opcional)
10 fresas, cortadas con Cono #4

Preparación :

1. Derrite el chocolate en un cazo a fuego lento, aproximadamente 3-5 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Pon la leche vegetal, el tofu, el nectar de agave y la vainilla en la batidora y bate hasta que quede suave. Añade el chocolate derretido y bate de nuevo hasta que quede suave.

- Vierte en un bol de cristal o en la base para tarta (si la usas) y mete en la nevera durante aproximadamente 2 horas o 30 minutos en el congelador.
- Decora con las fresas y sirve.

Consejos:

- Mete las fresas en el congelador durante 30 minutos antes de cortarlas con la máquina Saladmaster®.
- Añade 1 plátano en la batidora junto con el tofu.

Información nutricional por ración

Mousse de Chocolate

Calorías: 155

Grasa Total: 6g

Grasa 3g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 27mg

Carbohidratos: 24g

Fibra 2g

Dietética:

Azúcar: 10g

Proteína: 4g

Tarta de Mousse de Chocolate

Calorías: 246

Grasa: 10g

Grasa 4g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 103mg

Carbohidrato: 36g

Fibra: 3g

Azúcar: 19g

Proteína: 5g