Carla Gausachs Prats
Técnico Superior en Dietética

COULANT DE CHOCOLATE SIN AZÚCARES

Coulant lowcarb

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)
- 10 gramos de harina de avena (o avena triturada) o 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g)
- 10 gramos de cacao puro Valor desgrasado sin azúcares
- Opcional: 1/2 scoop de proteína Whey (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ponemos el huevo en una taza y lo batimos un poco con un tenedor
2º Le añadimos el cacao puro el polvo, la harina y el edulcorante al gusto (si tienes harina de avena con sabor no hace falta que pongas edulcorante). Removemos bien la mezcla hasta que no contenga grumos.
3º Introducimos en el microondas durante 25 segundos a máximo potencia (800 W).
4º Sacamos la taza e introducimos en el centro de la masa la onza de chocolate partido en 3-4 trocitos. Debemos hundir los trocitos sin que lleguen al fondo de la taza.
5º Volvemos a meter la taza en el microondas durante 35 segundos.
6º Sacamos del microondas, dejamos reposar 30 segundos y damos la vuelta a la taza sobre un plato para desmoldarlo, si no cayera, podemos darle unos golpecitos o pasarle un cuchillo alrededor de la taza para despegarlo de la misma. También puedes ahorrarte el paso de desmoldar y comértelo en la taza.
7º Si quieres que salga más abultado le puedes añadir un pelín de levadura a la masa principal.
8º Opcional: hazte un sirope proteico con la proteína y unas gotitas de agua hasta obtener la textura que te guste.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	252 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	21 g	23 g	47 %
H. CARBONO	13 g	14 g	6 %
AZÚCARES	4 g	4 g	5 %
GRASA	12 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	5 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	135 mg	148 mg	6 %