

**MOUSSE DE CHOCOLATE DAVID GARCIA\_NUTRICION****INGREDIENTES**

- 100 gr de claras
- 2 laminas de gelatina neutra
- 1 vaso grande de leche, semidesnatada, pasteurizada [225 g]
- 2 cazo de proteina polvo Wheylands estas de sabor estan brutales

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Preparación En primer lugar ponemos la lámina de gelatina a hidratar. Después colocamos las claras y medio vaso de leche a calentar en el micro 4 minutos. Ahora cogemos el medio vaso que nos queda de leche, lo calentamos y reservamos. Una vez están las claras, las colocamos en el vaso de la batidora, ponemos el medio vaso de leche y la lámina de gelatina, trituramos muy muy bien A continuación añadimos la proteína 2 cazos [EL SABOR QUE MAS TE GUSTE] en mi caso chocolate browunie marca whaylands (la tengo en ele centro si la necesitas) y volvemos a triturar muy bien subiendo y bajando para que coja aire. [ como truco una vez bien batida, yo pongo la batidora en el filo y empiezo a emulsionarla para que cree espuma arriba] Es el momento de que probemos como esta de sabor y si lo queremos más dulce añadimos un poco de edulcorante. Lo dividimos en 3 raciones [ 3 vasitos ] Dejar enfriar un mínimo de 24 horas y listo.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	56 mg	2 %