



## HELADO DE CHOCOLATE

polo helado del sabor que mas te guste

### INGREDIENTES

- 250 gramos de Queso batido desnatado 0% materia grasa (mercadona) o 2 cazo de proteína polvo Wheylands (disponible en el centro del asbor que mas te guste)
- Sacarina liquida un chorrito

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los dos cazos de proteínas con el queso batido en una jarra utilizando una batidora, batir durante 60 segundos completos sin parar para emulsiones la mezcla
- 2º Añadir el edulcorante y mezclar 20 segundos mas
- 3º Utilizar poleras para tener raciones individuales, echar la mezcla en las mismas, salen 2 polos.
- 4º Dejarlo durante 6 horas minimo en el congelador
- 5º Truco para desmoldarlo ( lo pones un poco bajo el chorro del grifo con agua caliente) y a disfrutar.
- 6º A tomar en cuenta: esto es valido para una merienda de esta forma si lo podrias tomar todos los dias, pero ¡jojo! si es de postre o despues de una cena, para que sea el postre solo 4 veces por semana maximo para no subir demasiado las calorías

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	15 g	30 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	0 mg	0 %