



PASTEL DE CHOCOLATE EN TAZA

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 160 gramos de harina integral
- 40 gramos de cocoa sin azúcar
- 4 Cucharaditas de endulzante sin calorías (8 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 3/4 Taza de leche alpura® extra proteína baja en grasa (180 g) ○ 3/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (180 g) ○ 3/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (180 g) ○ 3/4 Taza de alimento líquido vegetal light birdman® (188 g) ○ 3/4 Taza de alimento líquido vegetal original birdman® (180 g) ○ 3/4 Taza de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (180 g) ○ 180 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 3/4 taza de leche descremada (184 g) ○ 3/4 Taza de lechada de coco proteína A de coco® (180 g)
- 6 cucharaditas de aceite de oliva (30 g) ○ 6 cucharaditas de aceite de aguacate (30 g) ○ 30 gramos de ghee ○ 30 disp.de un segundo de aceite en spray (30 g)
- 30 gramos de crema de cacahuete ○ 2 Cucharadas de crema de almendra morama® (30 g) ○ 2 Cucharadas de crema de cacahuete Estado natural® (30 g) ○ 2 Cucharadas de crema de almendra Estado natural® (30 g) ○ 2 Cucharadas de crema de avellana con cacao morama® (30 g) ○ 2 Cucharadas de crema de cacahuete con amaranto y chía Morama® (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (113 g)	% DDR
ENERGÍA	261 kcal	295 kcal	15 %
GRASA	12 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
COLESTEROL	4 mg	5 mg	2 %
SODIO	314 mg	355 mg	15 %
H. CARBONO	31 g	36 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	-