



COULANT DE CHOCOLATE SIN AZÚCAR AÑADIDO

Coulant lowcarb

 3 horas

 5 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g) o 1 Onza de chocolate Valor 0% azúcares Mousse Avellana (12 g)
- 10 gramos de harina de trigo o 10 gramos de harina de avena
- 10 gramos de colacao 0% azúcares o 10 gramos de cacao puro Valor desgrasado sin azúcares

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 (o Colacaco 0% azúcares), la harina y edulcorante al gusto (sucralosa aguanta mejor las altas temperaturas), y 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	230 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	14 g	28 %
H. CARBONO	14 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	13 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	92 mg	101 mg	4 %