Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

COULANT DE CHOCOLATE S/AZÚCAR AÑADIDO

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
- 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 Cola cao 0% azúcares), la harina y edulcorante (harina de avena con sabor no poner 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.
7º Si quieres que salga mas abultado le puedes añadir un pelín de levadura a la masa principal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	29 %
H. CARBONO	13 g	15 g	6 %
AZÚCARES	4 g	5 g	5 %
GRASA	12 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	5 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	94 mg	104 mg	4 %