Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

NATILLAS PROTEICAS DE CHOCOLATE

10 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 1 huevo grande
- 4 Claras de huevo
- 200ml de leche semi o bebida vegetal
- 7gr de cacao puro desgrasado
- 1-2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Edulcorante líquido al gusto
- Ralladura de media naranja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla todos los ingredientes en la batidora. Ponlo en un recipiente alto (muy importante) y mételo al microondas 5 minutos a potencia máxima. Bate la mezcla esponjosa, de nuevo con la batidora hasta tener una masa homogénea y fluida. Coloca en los moldes, deja atemperar un y termina de enfriar en la nevera. Para servir espolvorea un poco de canela por encima y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (244 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	27 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	76 mg	187 mg	8 %