



## TARTA DE CHOCOLATE PROTEICA

### INGREDIENTES

- 10 gramos de cacao desgrasado en polvo
- 80 gramos de avena, cruda
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]
- 500 gramos de queso fresco desnatado batido
- 50 gramos de batido Proteína Iso Chocolate
- 3 gramos de canela en polvo
- 2 gramos de sacarina líquida
- 3 láminas de gelatina
- 5 gramos de chocolate, negro

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primer paso: Introducir en un vaso de batidora los huevos, la avena, canela al gusto, y un poco de sacarina al gusto también. Batimos todo hasta conseguir como una especie de masa, que será la base de nuestra tarta.
- 2º Segundo paso: En un molde de unos 18 cm de diámetro, ponemos papel de horno bien ajustado al molde para que no se nos pegue, y vertemos nuestra base de la tarta previamente triturada, extendiendo bien por toda la base. Esto va a simular una base de galleta. Una vez bien extendido todo, lo introducimos en el horno, previamente precalentado a 180°C, durante unos 10 minutos. Una vez pasado ese tiempo lo sacamos y dejamos enfriar unos minutos.
- 3º Tercer paso: Poner a hidratar las laminas de gelatina en agua, que queden totalmente cubiertas en el agua. Mientras las laminas se hidratan, por otro lado, cogemos una olla, y vertemos el queso batido, le añadimos el batido de proteínas, el cacao en polvo desgrasado, sacarina líquida al gusto, y removemos toda la mezcla hasta que quede todo homogéneo e integrado. Una vez todo bien mezclado, ponemos la olla al fuego, para que coja temperatura la mezcla, y una vez esté caliente, sin que llegue a hervir, sacamos las láminas de gelatina del agua, las escurrimos bien y la añadimos a la mezcla caliente de la olla para que se integre. Remueve hasta que la gelatina se integre con la mezcla.
- 4º Cuarto paso: Verter la mezcla de la olla encima de nuestra base de avena que teníamos en el molde, y extender bien. Una vez hecho esto, meter en la nevera y dejar reposar unas 5 horas aprox.
- 5º Quinto paso: Sacar de la nevera, ya habrá cuajado la mezcla y ya tendremos nuestra tarta, solo queda coger el chocolate negro 80% de tableta, y rallarle por encima, hasta que cubra toda la tarta a modo que quede toda la parte de arriba llena de virutas de chocolate.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	15 g	31 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
SODIO	13 mg	1 %