



FLAN PROTEICO DE CHOCOLATE

 20 minutos 20 minutos 7 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de clara de huevo
- 3 unidades grandes de huevo de gallina, entero
- 30 gramos de cacao puro desgrasado en polvo [3 cucharadas soperas].
- 1 litro de bebida vegetal (almendras, avellana o soja sin azúcares añadidos).
- 2 sobres de gelatina neutra en polvo
- Edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente que sea apto para microondas, introduces: los huevos, las claras de huevo, el cacao en polvo y el edulcorante.
- 2º Bate los ingredientes con la batidora hasta que queden bien mezclados y a continuación introduces la mezcla en el microondas a potencia máxima 12 minutos. (quedará como una especie de tortilla de chocolate).
- 3º Mientras la mezcla de huevos y claras se cocina en el microondas, colocas en una olla el litro de bebida vegetal y apartes un vaso de la misma para mezclar la gelatina en polvo, el resto de la leche lo colocas en el fuego hasta su ebullición para posteriormente introducir la gelatina que hemos mezclado con el vaso de leche apartado.
- 4º Una vez tengas listas las dos mezclas las juntas en un bol o jarra para mezclarlas con la batidora. es importante que estés mucho tiempo batiendo para que la mezcla quede totalmente integrada y lo más líquida posible.
- 5º Una vez preparada la mezcla la introduces en unos 6/ 7 vasos o tarros pequeños y los llevas a la nevera. En un par de horas podrás disfrutar de tus flanes de chocolate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (268 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	39 mg	106 mg	4 %