Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Mousse de cacao y aguacate

4 raciones 294 kcal

Ingredientes

- **100gr** de chocolate fondant para postres (50% cacao)
- **10gr** de aceite de girasol
- **240** - 250 g de aguacate maduro (1-2 aguacates) en trozos
- **100gr** de nata de soja
- **1 cucharadita** de extracto natural de vainilla
- **2** pellizcos de sal
- **20** - 40 g de miel

POR RACIÓN

Proteínas	**3,6 g**
Grasas	**21 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**5 g**

Elaboración

1. Rallar el chocolate, agregar el aceite y fundir al baño maría.
2. Verter en el vaso de la batidora o robot de cocina y agregar el aguacate, la nata, la vainilla, la sal y la miel, y triturar.
3. Verter en boles individuales o en una fuente y servir, o reservar en el frigorífico.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya