Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Flan de café y cacao

2h · 4 raciones · 46 kcal

Ingredientes

- Café descafeinado 350ml (aprox)
- Cacao en polvo 4-6 cucharadas soperas
- Gelatina neutra 4 láminas
- Edulcorante al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	3,7 g
Grasas	1,3 g
Hidratos	5,9 g
Fibra	3,2 g

Elaboración

1. Prepara el café y viértelo en un molde.
2. Añade el cacao en polvo y el edulcorante al gusto. Todo en el mismo recipiente.
3. Agrega las láminas de gelatina neutra.
4. Dejar reposar en la nevera un par de horas.

RECOMENDACIONES

Las dos fases aparecen automáticamente, ya que tienen diferentes densidades.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion