MARÍA 👨🏻‍🍳



POSTRES · VEGETARIANO

Mousse de chocolate y plátano

2 raciones 171 kcal

Ingredientes

- **175 ml** claras de huevo
- **100 ml** leche
- **1** plátano (1/2 topping y 1/2 mezcla)
- Cacao en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**3,6 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. En un recipiente apto para microondas juntamos las claras con la leche
2. Llevamos al microondas unos 2 minutos a máxima potencia, controlando que no cuaje de más y que no se salga del recipiente
3. Añadimos 1/2 plátano y trituramos con la batidora hasta integrar, reservamos en la nevera
4. Un rato después, hacemos el sirope: cacao en polvo y agua, integramos y añadimos sobre la mousse que hemos dejado enfriando
5. Dejamos enfriar toda la noche o un par de horas para que coja textura

RECOMENDACIONES

Se puede añadir proteína, aunque es totalmente opcional.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy