la cocina de los golosos



POSTRES · VEGANO

Tarta de chocolate y calabaza

2h · 8 raciones · 208 kcal

Ingredientes

- **450 gr** de calabaza cocida
- **250 gr** de chocolate negro
- Cacao en polvo (opcional, para cubrir)

POR RACIÓN

Proteínas	**3,3 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**19 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. Fundir el chocolate y añadirlo a la calabaza cocida
2. Triturar bien hasta que no queden grumos y pasar al molde de 18 cm
3. Dejar enfriar un mínimo de 2 horas en la nevera
4. Desmoldar y presentar
5. Cubrir con cacao en polvo y decorar con corazones de chocolate

RECOMENDACIONES

Versión de otoño, sin gluten y sin horno. Es un postre sin harinas refinadas ni azúcares añadidos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos