Maria




POSTRES · VEGANO

# Vasito de chocolate dubai

3h · 1 ración · 1073 kcal

## Ingredientes

- **1/3 taza** copos de avena (30 g)
- **1/3 taza** leche vegetal (80g)
- **1 cda** chía
- **1 cda** cacao puro
- **2 cdas** yogur vegetal tipo skyr
- Masa filo (cantidad al gusto)
- **2 cda** crema de pistacho
- **1 onza** mantequilla
- **2 onzas** chocolate para fundir

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **21 g** |
| Grasas | **66 g** |
| Hidratos | **99 g** |
| Fibra | **17 g** |

## Elaboración

1. Mezcla avena, chía, cacao y leche para hacer la base del vasito
2. Añade el yogur
3. Corta la masa filo muy fina y dórala en sartén con la mantequilla
4. Mézclala con la crema de pistacho
5. Añade esta mezcla al vasito
6. Derrite el chocolate y ponlo por encima
7. Lleva a la nevera hasta que solidifique (mín. 3–4h o toda la noche)

### RECOMENDACIONES

No hagas la capa de chocolate muy gruesa porque luego no vas a poder romperla

Hecho con CookNest