Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Mousse de kaki

1 ración 184 kcal

Ingredientes

- **1** kaki maduro
- **1 cucharada** de queso cottage
- **1 cucharada** de cacao puro
- Un poquito de eritritol (opcional, para los más dulzones)

POR RACIÓN

Proteínas	**4,4 g**
Grasas	**2,1 g**
Hidratos	**42 g**
Fibra	**9,8 g**

Elaboración

1. Mezcla un kaki maduro con una cucharada de queso cottage y cacao puro
2. Déjalo en la nevera un par de horas, o en el congelador un ratito, sin que llegue a congelarse
3. Antes de servir, espolvorea un poquito de cacao por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga