



CREMA DE CACAO LIGHT

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 30 g de cacao dietético y sin azúcar
- 300 ml de leche desnatada
- 30 g de maicena
- 10 g de edulcorante líquido

LA PREPARACIÓN

- Coloca 200 ml de leche en una cacerola y cocina a fuego suave. Con los 100 ml que restan diluye el cacao y añade la maicena.
- Cuando la leche de la cacerola hierva, añade los ingredientes disueltos y revuelve durante 5 minutos hasta que espese. Retira del fuego y agrega el edulcorante al gusto.
- Si necesitas aumentar la consistencia de la crema, agrega más maicena, pero recuerda que ésta sólo se puede disolver en leche fría y luego proceder a la cocción.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.4 g	Grasas 0.59 g
Kcal 80.5	Proteínas 4.8 g