

Bizcocho de avena de chocolate



Ingredientes para 6 personas

- 320 gramos de harina de avena
- 420 gramos de claras de huevo
- 70 gramos de queso crema bajo en grasa
- 70 gramos de mermelada de fresa
- 15 gramos de levadura química
- 80 gramos de cacao en polvo alto 85%

Preparación

- 1) Poner en un bol la harina de avena, el cacao en polvo y mezclarla con la levadura (se puede sustituir por bicarbonato). Reservar.
- 2) Por otro lado, batir las claras de huevo a punto de nieve y echar poco a poco al bol con la avena para que se vayan integrando los ingredientes sin que se pierda el aire.
- 3) Una vez quede una masa bien homogénea poner en el horno a 180°C (previamente precalentado) durante unos 25-30 minutos o hasta que esté hecho, comprobándolo pinchando el bizcocho con un palito de madera. (si sale limpio +, estará hecho)
- 4) Dejar enfriar antes de desmoldar.
- 5) Una vez desmoldado hacer 2 cortes horizontales partiendo el bizcocho en 3 capas.
- 6) Agregar el queso crema light y la mermelada de fresa en medio de las capas, quedando 2 franjas con queso crema y mermelada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 282,87 Kcal.; Proteínas: 14,57 g; Hidratos de carbono: 40,20 g; Grasas: 5,44g;

Comentario

Si se tiene copos de avena enteros, conseguir la harina simplemente pasando los copos de avena por la batidora.

Otra opción es añadir la mermelada al bizcocho solo por dentro y dejar el queso crema como cobertura del bizcocho.