

Mousse de chocolate light



Ingredientes para 2 personas

- 150 gramos de chocolate negro, 70%
- 200 gramos de queso batido desnatado
- 3 claras de huevo
- 15 gramos de aspartamo en polvo

Preparación

- 1) Fundir el chocolate en el microondas durante 1 minuto al 100%.
- 2) Montar las claras a punto de nieve. Las yemas no se usan en este plato.
- 3) Mezclar rápidamente el chocolate fundido con el queso, añadir tres cucharadas de edulcorante
- 4) Añadir las claras con movimientos envolventes para que no se bajen.
- 5) Dejar reposar en la nevera antes de servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 501,60 Kcal.; Proteínas: 17,46 g; Hidratos de carbono: 45,76 g;
Grasas: 27,48 g;

Comentario nutricional

Evidentemente esta mousse no es como la tradicional de chocolate, pero si una opción muy buena para las personas con diabetes. Se usa productos con muy bajo aporte en grasa y sin azúcar.

Si le notas un puntito amargo añádele edulcorante, es igual que lo hagas al final de la receta; ya que al ser el edulcorante en polvo no pasa nada.

Es mejor dejar reposar un poco este postre para que tenga cuerpo.

