

Mouse de chocolate sin azúcar



Ingredientes para 4 personas

- 3 claras de huevo.
- 15 gramos de aspartamo en polvo.
- 200 gramos de queso fresco batido 0% grasa.
- 150 gramos de Chocolate negro sin azúcar con edulcorante

Preparación

- 1) Fundir el chocolate en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia.
- 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 el edulcorante.
- 4) Agregar las claras con movimientos envolventes para que no se bajen.
- 5) Ponerlo en la nevera hasta que se compacte un poco.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 219,55 Kcal.; Proteínas: 8,87 g; Hidratos de carbono: 22,74 g;
Grasas: 11,75 g;

Comentario nutricional

Evidentemente esta mousse no es como la tradicional de chocolate, pero si una opción muy buena para las personas diabéticas ya que se ha usado un chocolate sin azúcar, con un alto porcentaje de cacao (52%) y un aporte importante de fibra.

Es un postre ideal también para personas con enfermedades cardiovasculares, ya que tiene bajo contenido en hidratos de carbono y lípidos.

Comentario gastronómico

Si la mousse un puntito amargo añadir edulcorante, es igual hacerlo al final de la receta, ya que al ser el edulcorante tan fino no necesita calor.

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

Se puede acompañar con unas láminas de almendra por encima.

15g aspartamo en polvo son 5 cucharadas soperas de edulcorante.