

## Mousse de chocolate hiperproteíca



### Ingredientes para 2 personas

- 100 gramos de Chocolate negro tableta 75-80%
- 3 claras de huevo
- 40 gramos de azúcar glass
- 200 gramos de Queso fresco batido 0% grasa

### 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 el azúcar glass.
- 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: 402,45 Kcal.; Proteínas: 15,66 g; Hidratos de carbono: 48,71 g;  
Grasas: 18,60 g;

### Comentario

Utilizamos azúcar puesto que la ingesta calórica de los deportistas suele ser superior a la de la población general.

Obtenemos un recuperador 3:1 (CHO:Prot) que recomendaríamos para largas tiradas de running, ciclismo o natación por ejemplo.

Para la población general deportista, puede sustituirse el azúcar por edulcorante acalórico.