

RECETA SALUDABLE

CREMA DE CHOCOLATE Y AGUACATE

ELABORACIÓN

- PRIMERO -

Empezamos pelando el aguacate. Es importante que conservemos toda la carne posible. A continuación, tras haber deshechado el hueso, lo troceamos y lo colocamos en una trituradora.

- SEGUNDO -

En la trituradora, añadimos el cacao en polvo, una cucharada del edulcorante que hayamos elegido, la sal, la vainilla y 30ml de leche vegetal.

- TERCERO -

Trituramos la mezcla y ajustamos su textura. Podemos añadir leche o edulcorante hasta encontrar el punto dulce a nuestro gusto. Debemos volver a triturar hasta lograr una textura suave y homogénea.

- CUARTO -

Lo dejamos enfriar en la nevera en un tupper hermético durante, como mínimo, una o dos horas antes de servirlo. Para presentarlo, seleccionamos copas o vasos y, finalmente, podemos decorarlo con coco rallado natural o frutos rojos.

Ingredientes

1 aguacate maduro.

1-2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar.

1-2 cucharadas de miel, edulcorante líquido o sirope de ágave.

1/2 cucharadita de esencia de vainilla.

1 pizca de sal.

30-40 ml de leche vegetal.

Decoración con coco rallado o, entre otros, frutos rojos.

Consejos para tu alimentación en Navidad

Retoma la dieta sana y saludable los días no festivos. Ese debe ser tu primer objetivo tras las comidas copiosas de la Navidad. Además, es muy importante que mantengas una actividad física adecuada y que descanses tanto como necesite tu cuerpo para un sueño sueño reparador.

En la cocina, prioriza alimentos ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.