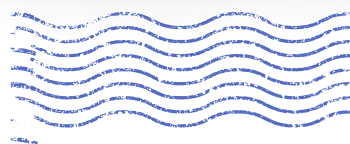




Día Internacional del **Chocolate**

»»» 13 de septiembre «««



1 porción

Smoothie de cacao, blueberry y maca

INGREDIENTES

- 1 taza de leche a elección
- 1 cucharada de maca en polvo
- 1 cucharada de cacao
- 3/4 taza de arándanos congelados o frescos

PREPARACIÓN

Combinar todos los ingredientes en una licuadora y mezclarlos hasta tener la textura de smoothie.

Información nutricional

POR PORCIÓN

Energía	proteínas	grasas	carbohidratos disponibles	fibra dietaria
241 kcal	12 g	8 g	34 g	5 g



16 porciones

Brownies fudge de maca



INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de maca
- 60 g de chocolate oscuro en trozos
- 1/2 taza de agave
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1/3 taza leche
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 2 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 1/2 taza de puré de manzana

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 176 °C
2. Combinar harina, cacao, sal y maca en un bol grande. Revolver con un batidor
3. En un bol con el chocolate, ponerlo en el microondas a temperatura alta por 30 segundos. Revolviendo, a los 15 segundos añadir el agave , aceite de coco, remover y calentar por 15 segundos adicionales o hasta que la mezcla se torne suave. Dejarlo enfriar.
4. Una vez la mezcla de chocolate se ha enfriado, añadir leche, vainilla, yemas de huevo, huevo entero y la salsa de manzana. Remover con un batidor hasta combinar
5. Añadir la mezcla de chocolate a la mezcla de harina y remover hasta combinar ambos. Poner la mantequilla en un molde para hornear de 8 cm.
6. Hornear en la bandeja del medio por 20 minutos aprox.

POR PORCIÓN

Información nutricional

Energía	proteínas	grasas	carbohidratos disponibles	fibra dietaria
129 kcal	6 g	3 g	20 g	2 g