

Mousse de Aguacate y Chocolate

8 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 2 aguacates
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de cacao en polvo
- ¼ taza de leche con 1 % de grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Extraiga las semillas y quiteles la pulpa a los aguacates.
2. En una licuadora, mezcle los aguacates, la miel, el cacao en polvo, la leche, la vainilla y la sal.
3. Mezcle hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/4 cup

Amount per serving
Calories **90**

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 270mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

