

Postre de frutilla y chocolate

Para dietas de adelgazamiento con **REDUSHAKE**

Ingredientes



1 medida de Redushake
sabor chocolate



400 cc de
yogurt natural
descremado



400 g de
frutillas



Edulcorante
en polvo a gusto



2 claras



Gelatina
sin sabor (14 g)



350 cc
de agua

Procedimiento


Hidratar la gelatina (gelatina + 100 cc de agua caliente y 100 cc de agua fría). Licuar las frutillas. Mezclar el yogurt con la gelatina disuelta. En un bowl, mezclar las frutillas licuadas, el yogurt + gelatina, y el edulcorante a gusto. Mezclar bien todo. Batir las claras a nieve e incorporarlas delicadamente. Humedecer un molde y verter la preparación allí. Llevar a la heladera durante cuatro horas.

Salsa espumosa de chocolate

En un bowl de batidora, batir 250 cc de agua con 1 medida de REDUSHAKE sabor chocolate, hasta que quede bien espumoso y homogéneo. Si desea puede agregar edulcorante a gusto. Dejar enfriar. Servir el postre en 4 copas grandes con la salsa Redushake por encima de cada porción. Mantener refrigerado a la mínima temperatura (pero no congelar) hasta el momento de servir. La receta rinde 4 porciones.

Postre de brutilla y chocolate

Para dietas de adelgazamiento con **REDUSHAKE**

 Apto para celíacos

Postre
1 porción

Con REDUSHAKE

Energía (Kcal)

100

Proteínas (g)

12

La utilización de REDUSHAKE permite un postre de bajas calorías.

Recetario
mixing

