



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	221 Kcal
Proteínas:	5.5 g
Grasa Total:	3.7 g
Colesterol:	87.6 mg
H. de Carbono:	41.1 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	67 mg

ESPUMA DE CHOCOLATE SIN LACTOSA

Ingredientes

- ½ Litro de leche líquida sin lactosa
- ½ Taza de azúcar
- 4 Cucharadas colmadas de chocolate amargo en polvo
- 1 Cascara de naranja o limón
- 1 Ramita de canela
- 3 Yemas de huevo
- 3Cucharadas de maicena
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- 2 Hojas de colapez
- ½ Taza de claras de huevo
- 1 Taza de azúcar granulada

Preparación

1.- Junta en una cacerola mediana la leche líquida sin lactosa con la azúcar y el cacao amargo, añade la cáscara de naranjas y la ramita de canela. Lleva a fuego medio revolviendo de vez en cuando hasta que tome temperatura. Mientras, junta en un pequeño bowl las yemas de huevo con la maicena y un poco de agua para integrar bien.

2.- Una vez que la leche hierva, agrega de una vez la maicena disuelta y remueve constantemente hasta que la preparación vuelva a hervir, cocina durante solo 10 segundos más y retira del fuego. Añade la esencia de vainilla y deja entibiar. Aparte hidrata las hojas de colapez en abundante agua fría hasta ablandarlas, retíralas del agua y aprieta para escurrir bien, agrégalas de inmediato a la crema de chocolate y remueve hasta disolverlas en integrarlas bien, reserva.

3- Aparte, bate enérgicamente las claras de huevos a nieve, una vez listas comienza a agregar la azúcar poco a poco batiendo constantemente hasta formar un merengue. Junta el merengue con la crema de chocolate con suaves



movimientos envolventes y vierte sobre pocillos individuales. Refrigerar durante 1 hora hasta que tome mayor textura y una vez listos, sírvelos cuando gustes acompañado de alguna salsa a tu elección en base de frutas idealmente.

