



# Mousse de Aguacate y Chocolate

8 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

## INGREDIENTES

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

## INDICACIONES

1. Extraiga las semillas y quíteles 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	
<b>Serving size</b>	<b>1/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 85mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 9g Added Sugars	<b>18%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 333mg	8%

\*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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

