



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	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 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

@CHEFSanAntonio

