




Mousse de chocolate y plátano con pistachos

Un postre cremoso, rápido y delicioso, con ingredientes sencillos y más equilibrado para personas con diabetes.

 4 raciones

 15 min
(10 min prep.
+ 5 min enfriado)

 Enfriado en
nevera
1 h 30 min

 1 ración
120 g aprox.



El chocolate negro y el cacao puro aportan antioxidantes, el plátano da dulzor natural y los pistachos añaden un toque crujiente y nutritivo. Ideal como postre o merienda especial.



Consejo

Usa chocolate negro con mínimo 85% de cacao y yogur natural sin azúcar añadido para una receta más equilibrada.

Ingredientes

Para la mousse

- 1 plátano grande maduro
- 2 yogures naturales cremosos sin azúcar añadido
- 80 g de chocolate negro (mín. 85% cacao)
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 1 pizca de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de agua caliente



Para decorar

- 2 cucharadas de pistachos naturales sin cáscara



También necesitarás

- Vasitos o recipientes individuales



Paso a paso

1



Derrite el chocolate negro al baño maría o en el microondas con cuidado.

2



En un recipiente, pon el plátano, el cacao, la vainilla y casi todo el yogur.

3



Tritura con una batidora de mano o procesador hasta obtener una mezcla cremosa.

4



Añade el agua caliente y el chocolate derretido. Tritura de nuevo hasta que quede espeso.

5



Reparte en vasitos y guarda en la nevera durante 1 hora y media aprox.

6



Añade el yogur reservado por encima y decora con los pistachos. ¡Listo!

Composición nutricional

(por ración aprox. 120 g)

 Energía
198 kcal

 Hidratos de carbono
17 g

 Azúcares
11 g

 Proteínas
6 g

 Grasas
12 g

 Grasas saturadas
5 g

 Fibra dietética
4 g

 Sodio
45 mg

Valores aproximados. Pueden variar según las marcas utilizadas y el tamaño de las raciones.



Idea saludable

Puedes añadir canela, ralladura de naranja o semillas de chía para dar un toque diferente y más fibra.

