



Soufflés de chocolate negro fáciles con 5 ingredientes

Rinde 5 porciones

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- ½ taza de chispas de chocolate semiamargo
- ¼ de cucharadita de café instantáneo
- 1 cucharada de cacao en polvo, de preferencia elaborado mediante proceso holandés
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- Cacao en polvo adicional o azúcar en polvo (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe apenas cinco ramequines de 6 onzas con aceite de cocina en aerosol y colóquelos en una bandeja para hornear.
2. Separe las claras y las yemas; coloque las claras en un bol grande y dos yemas en otro pequeño (deseche las yemas restantes o guárdelas para otro uso).
3. Coloque las chispas de chocolate en un bol pequeño apto para microondas y caliente de 1 a 1½ minutos o hasta que las chispas estén parcialmente derretidas y se vean brillantes. Retire y revuelva. Reserve. En un bol mediano, mezcle 3 cucharadas de agua tibia, el café instantáneo y el polvo de cacao. Incorpore las dos yemas de huevo y bata. Agregue el chocolate derretido y bata hasta obtener una textura sin grumos.
4. Bata las claras de huevo con una batidora eléctrica a alta velocidad hasta obtener una textura espumosa. Agregue de a poco el azúcar y bata hasta obtener picos espesos pero no secos. Incorpore suavemente la mitad de la mezcla de chocolate a las claras de huevo, con cuidado de que no pierdan volumen. Repita con la mezcla de chocolate restante.
5. Rellene los ramequines y coloque la bandeja en el horno en la rejilla central. Hornee de 9 a 11 minutos o hasta que la mezcla esté firme al tacto. Espolvoree con cacao en polvo o azúcar en polvo si lo desea y sirva de inmediato.

Nota: Puede sustituir la porción de ¼ de cucharadita de café instantáneo y agua por 3 cucharadas de café molido preparado. También puede agregar ½ cucharadita de extracto de almendra, vainilla o naranja si lo desea. Para un sabor de chocolate más intenso, utilice chocolate amargo.

Calorías	Carbohidratos	Grasas totales	Grasas sat.	Colesterol	Sodio	Fibra	Proteínas
160	17 g	9 g	3.5 g	170 mg	55 mg	1 g	6 g



Mousse de yogur de chocolate con frutos rojos

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 1 envase (5 oz) de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharaditas de miel
- ¼ de taza de berries (bayas)

Instrucciones

1. Integre el yogur, el cacao en polvo y la miel.
2. Sirva con bayas.

Calorías	Carbohidratos	Grasas totales	Grasas sat.	Colesterol	Sodio	Fibra	Proteínas
150	23 g	4 g	2 g	10 mg	72 mg	2 g	18 g