

Mousse de Chocolate Instantáneo

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cajita de budín de chocolate instantáneo
- 1 1/4 leche de soja fría
- 1 paquete tofu (estilo "silken") (10.5 onzas)

Preparación

1. Licúe el budín de chocolate instantáneo y la leche de soja a velocidad media durante 15 segundos hasta obtener una mezcla muy suave.
2. Agregue el tofu y licúe otra vez. Raspe los lados de la licuadora para asegurar de que salga toda la mezcla. Vuelva a licuar y así sucesivamente hasta tener una mezcla bien integrada y muy suave.
3. Vierta la mezcla en cuatro platitos para servir.
4. Coloque en el refrigerador y enfríe durante dos horas antes de servir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	400 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	