

*Receta*  
**MOUSSE**  
**BIOINTELIGENTE**

DE CACAO & AGUACATE

**Betteryou.**  
— METHOD —



# INGREDIENTES



**Tiempo total**  
10 MINS  
(SIN COCCIÓN)



**PORCIONES**  
2 PORCIONES  
GOURMET

- 1 aguacate Hass maduro (120 g de pulpa)
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar (20 g)
- 1 cucharada de crema de almendra natural (15 g)
- 1 a 2 cucharaditas de monk fruit o eritritol (al gusto)
- 1 pizca de sal de mar
- 1/4 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 2 cucharadas de leche de almendra sin azúcar

## Toppings opcionales

- Nuez picada
- Frambuesas frescas
- Cocoa nibs



## PROCESO DE PREPARACIÓN

**1** Abre el aguacate, retira el hueso y extrae la pulpa.

Coloca la pulpa en la licuadora o procesador. **2**

**3** Agrega cacao, crema de almendra, endulzante, vainilla y sal.

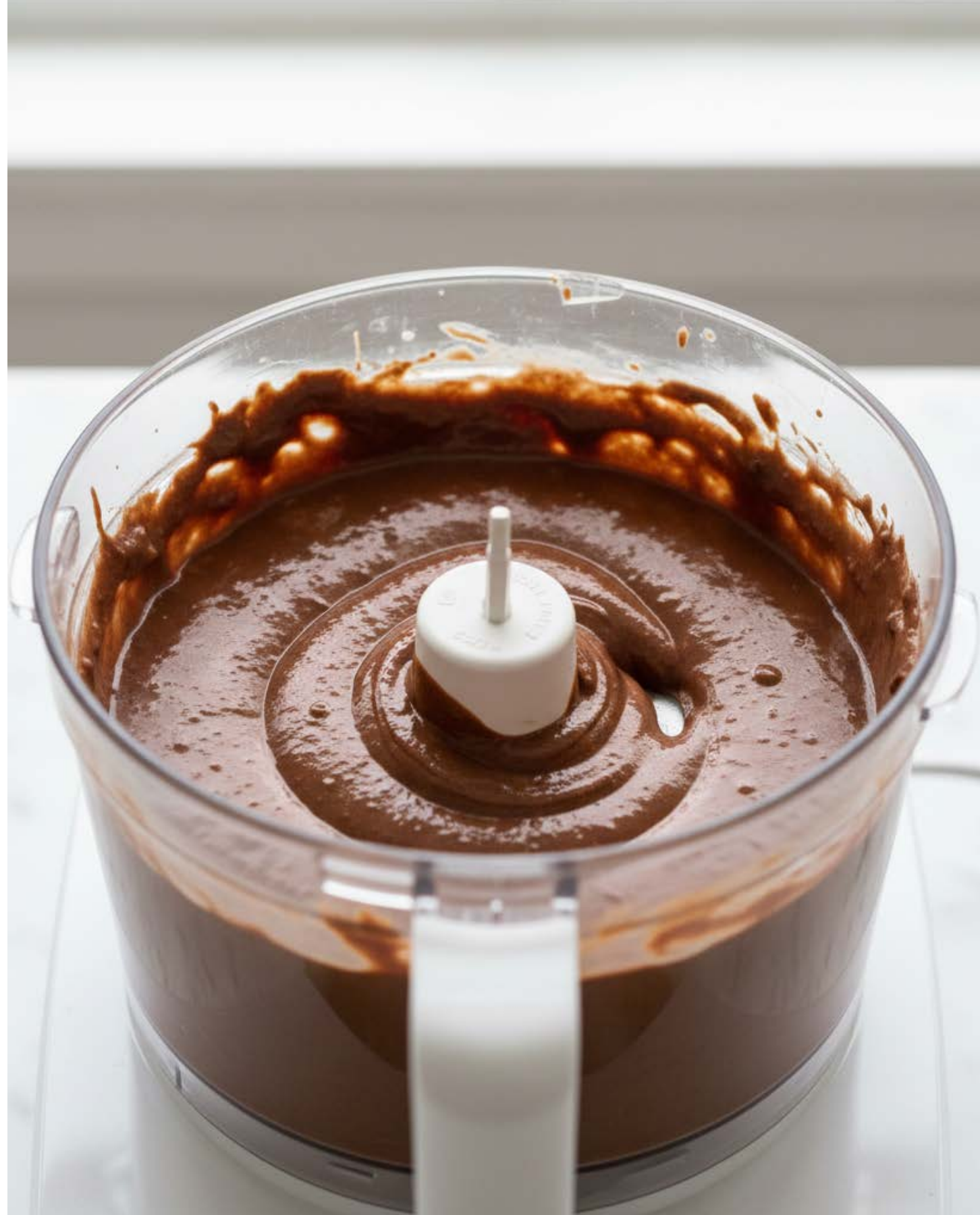
**4** Incorpora la leche de almendra poco a poco.

Procesa de 30 a 60 segundos hasta obtener una textura lisa y brillante. **5**

**6** Ajusta dulzor si es necesario.

Sirve frío y agrega toppings justo antes de servir. **7**

**Betteryou.**  
— METHOD —



# TEXTURA IDEAL



- Cremosa, tipo mousse gourmet
- Color chocolate profundo
- Aroma intenso a cacao

## TIP GOURMET

Sirve en copa de cristal y espolvorea cacao con colador fino.

# TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

---

*Fibra*  
6 g

*Energía*  
210 kcal

*Azúcares*  
1.5 g

*Grasas saludables*  
17 g

*Proteína*  
4 g

*Carbohidratos*  
9 g

**BetterYOU.**  
— METHOD —



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- Rico en antioxidantes.
- Grasas saludables que favorecen la piel y el cerebro.
  - Bajo impacto glucémico
- Ideal para dieta low carb, keto y antiinflamatoria