



Receta
**TRUFA TIBIA DE
CHOCOLATE BLANCO**
& COLIFLOR VAINILLADA



Ingredientes



Tiempo total
20 MINS



PORCIONES
4 PORCIONES

- 1 taza de coliflor cocida al vapor y muy suave (120 g)
- 80 g de chocolate blanco sin azúcar o endulzado con monk fruit
- 1/3 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 pizca mínima de sal de mar
- 1 cucharadita de ralladura de limón amarillo (opcional)

Postre extraordinario · Sorprendente · Ultra antojable · Bajo en grasa

Toppings opcionales

- Frambuesas frescas
- Polvo de cacao o matcha
- Almendra laminada tostada



Betteryou.
— METHOD —

Proceso de preparación

1. Cuece la coliflor al vapor hasta que esté muy suave y se deshaga con un tenedor.

3. Coloca la coliflor caliente en la licuadora junto con la leche de almendra, vainilla, sal y ralladura.

2. Derrite el chocolate blanco a baño María o en microondas en intervalos de 15 segundos.

4. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.



5. Con la licuadora encendida, incorpora el chocolate derretido en forma de hilo.

Proceso de preparación

6. Licúa de 60 a 90 segundos hasta lograr una crema sedosa y brillante.

7. Sirve tibio para una textura tipo trufa blanda.



Textura Ideal

- Cremosa y lisa
- Color blanco marfil brillante
- Aroma a vainilla y chocolate, sin notas vegetales

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Carbohidratos

9 g

Energía

130 kcal

Fibra

3 g

Proteína

4 g

Grasas

6 g

Azúcares

2 g



- Bajo en grasa comparado con postres tradicionales
- Fuente natural de fibra
- Ayuda a la saciedad
- Sin picos de glucosa

TIP GOURMET

Sirve en plato blanco, forma una lágrima con cuchara y termina con frambuesa fresca y cacao espolvoreado.