



General | | Actualitzat el 22/07/2022 a les 13:15

Vols fer una crema de cacau saludable a casa?

Una alternativa a les ultraprocessades que hi ha al supermercat

[inicentrareport]A casa teniu debilitat per la **xocolata**? Aquesta recepta de la Fundació Alícia us encantarà. Una crema de cacau saludable i senzilla de fer, la millor alternativa a les ultraprocessades que els vostres fills i filles veuen al supermercat.

[nointext]

És molt senzilla de fer, només necessiteu quatre ingredients:

- ? 1 plàtan madur
- ? 2 cullerades de cacau pur en pols
- ? 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- ? 1 grapat d'avellanes (millor torrades)

Tritureu-ho tot fins a obtenir una crema consistent.

Si a casa teniu **al·lèrgia o intolerància als fruits secs**, podeu provar amb tahini o puré de sèsam triturat, altres llavors com pipes de girasol o carbassa, cereals torrats o flocs tipus d'esmorzar per aportar cos, o alguna fruita seca com orellanes o prunes (alerta amb la quantitat de sucre afegit!).

Aquí teniu el **pas a pas** en vídeo:

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]