

Crema al Cacao

Los **granos de cacao** contienen [magnesio](#), [cromo](#), [hierro](#), [vitamina C](#), [omega 6](#), [fibra](#), etc. También son muy ricos en **flavonoides**, compuestos químicos naturales contenidos en abundancia en los vegetales y que protegen al organismo de la oxidación que causa deterioro celular y por tanto, el envejecimiento. El **cacao** contiene **feniletilamina (FEA)**, una molécula que **mejora el estado anímico**, por ello cuando estamos deprimidos consumimos más chocolate. El **cacao no es lo mismo que el chocolate**. El cacao es el grano molido puro y el chocolate es una elaboración del cacao al que se le añaden otros ingredientes y conlleva un proceso, hay que decir que se pierden gran cantidad de las propiedades de cacao en el procesado del mismo.

INGREDIENTES:

- 1/2l Leche desnatada
- 1 Cucharada cacao amargo desgrasado
- 1 Cucharada maicena
- C/s sacarina líquida (al gusto)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Separar dos deditos de leche para disolver la maicena.
2. Tamizar el cacao sobre el resto de la leche y llevar a ebullición.
3. Agregar sin parar de remover la maicena.
4. Hervir hasta lograr la consistencia de natilla.
5. Adicionar edulcorante al gusto.
6. Repartir en 4 cuencos, tapar con film o papel de aluminio y dejar enfriar 1 hora antes de guardar en la nevera.
7. Servir frío espolvoreando con un poco de cacao