

Tarta de Cuajada y Cacao

Esta tarta queda espectacular, sólo hay que añadirle un poco de miel para los más golosos. Es baja en calorías (siempre que no te pases de miel) y rica en cacao, que contiene **feniletilamina (FEA)**, una molécula que **mejora el estado anímico** y nos hace sentir más eufóricos y con ganas de hacer más cosas... Recuerda que el cacao no es lo mismo que el chocolate, pues en el proceso para su fabricación reduce considerablemente gran cantidad de sus propiedades beneficiosas: **magnesio**, **cromo**, **hierro**, **vitamina C**, **omega 6**, **fibra**, etc.



INGREDIENTES:

- ¼ L Leche
- 1 sobre de cuajada
- 1 ½ Cucharadas de cacao amargo

Ingredientes base de bizcocho:

- 4 Cucharadas soperas de salvado de avena
- 3 Cucharadas soperas de yogur natural
- 1 Cucharada sopera de maicena
- 2 Cucharadas soperas edulcorante en polvo
- 1 Cucharadita de postre de cacao desgrasado sin azúcar (ejemplo Valor)
- 1 Huevo
- 1 Cucharadita de postre levadura química (tipo Royal)

Decoración:

- Frutos rojos al gusto y miel (opcional)

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Mezclar todos los ingredientes del bizcocho hasta que quede homogéneo el conjunto.
3. Forrar la bandeja del horno con papel de hornear y esparcir dando la forma del diámetro del molde (yo he utilizado dos aros de los de emplatar de metal, que venden en cualquier ferretería)
4. Hornear unos 10 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y se despeguen sin dificultad del papel de hornear. Dejar enfriar.
5. Hacer la cuajada siguiendo las indicaciones del fabricante, añadiendo una cucharada de cacao.
6. Verter sobre el bizcocho y dejar enfriar en la nevera (mínimo 4 horas).
7. Retirar el aro.
8. Servir espolvoreando con un poco más de cacao, decorando con frutos rojos y miel al gusto.