



RECETARIO SPEANUT

CHOCOLATE-CALIENTE-PROTEICO

CHOCOLATE CALIENTE PROTEICO DE CACAHUATE

Para la noche, sin que sea una mala idea

MEDIDAS

8'	1	3'	5'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza leche o bebida vegetal
- 1 cda cacao en polvo sin azúcar
- 1 cda **Speanut Chocolate Amargo**
- 1 scoop proteína de chocolate
- 1 pizca canela
- 1 pizca sal de mar
- al gusto stevia

POR PORCIÓN

292	24g	13g	18g	5g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Calienta la leche con el cacao, la canela y la sal, batiendo con globo hasta que no queden grumos de cacao. No la dejes hervir.
- 02 Apaga el fuego y espera un minuto: la proteína necesita que baje de los 70 grados o se corta y quedan hilos.
- 03 Agrega la crema de cacahuete y la proteína y bate treinta segundos con globo hasta que espume.
- 04 Endulza al final, probando. El cacao amarga distinto según la marca.

Chocolate Amargo dobla el cacao y deja el sabor mucho más redondo. Es la receta donde más se nota la diferencia contra Light.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/chocolate-caliente-proteico

Receta probada en cocina de casa.

2026-10-01 · INTERNACIONAL · FÁCIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El minuto de espera fuera del fuego es el paso que separa un chocolate sedoso de uno con grumos. No se puede saltar.
- 02 Con leche de vaca queda más cremoso; con avena, más dulce sin añadir nada.
- 03 Si lo quieres más espeso, media cucharadita de fécula de maíz disuelta en frío, antes de calentar.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede hacer en microondas?

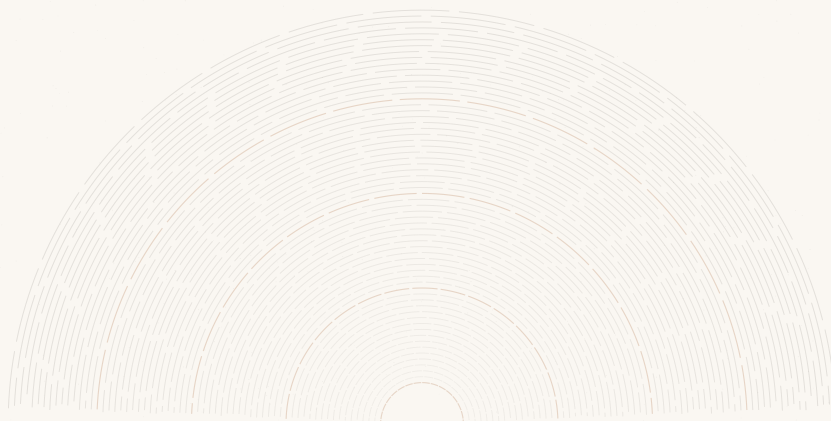
Sí: la leche con cacao 90 segundos, esperar un minuto y batir el resto. Mismo cuidado con la temperatura.

¿Y sin proteína en polvo?

Queda un chocolate caliente rico con 9 g de proteína de la leche. Sube la crema a dos cucharadas.

¿Antes de dormir no cae pesado?

Son 292 kcal, menos que dos galletas. Si te desvela, revisa si tu cacao lleva cafeína.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Chocolate Amargo

speanut.mx/productos/chocolate-amargo

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

