



RECETARIO SPEANUT

MOUSSE-DE-CHOCOLATE-Y-CACAHUATE-SIN-AZUCAR

MOUSSE DE CHOCOLATE Y CACAHUATE EN 5 MINUTOS

Tres ingredientes, licuadora, listo

MEDIDAS

2 h 5 **4** **5'** **0'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

350 g tofu sedoso escurrido
• 6 cda Speanut Cocoa
3 cda cacao en polvo sin azúcar
1 cdita extracto de vainilla
1 pizca sal de mar
al gusto stevia líquida

POR PORCIÓN

238 **14g** **16g** **11g** **5g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Escurre bien el tofu y sécalo con papel. El agua de más aguada la mousse.
- 02 Licúa todo un minuto completo. Para a los 30 segundos y baja las paredes con espátula.
- 03 Reparte en cuatro copas o frascos.
- 04 Refrigera mínimo 2 horas: la mousse cuaja al enfriar y el sabor se redondea.
- 05 Sirve con cacahuates picados y una pizca de sal de mar encima.

Cocoa trae el cacao ya integrado en la molienda, así que el sabor a chocolate viene desde adentro y no queda arenoso como cuando se agrega cacao suelto.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/mousse-de-chocolate-y-cacahuete-sin-azucar

Receta probada en cocina de casa.

2026-05-19 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 La sal de mar encima no es adorno: realza el cacao de forma notable.
- 02 Aguanta 4 días tapada en refrigerador.
- 03 Con Chocolate Amargo en vez de Cocoa queda más dulce y más intensa.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo usar aguacate en vez de tofu?

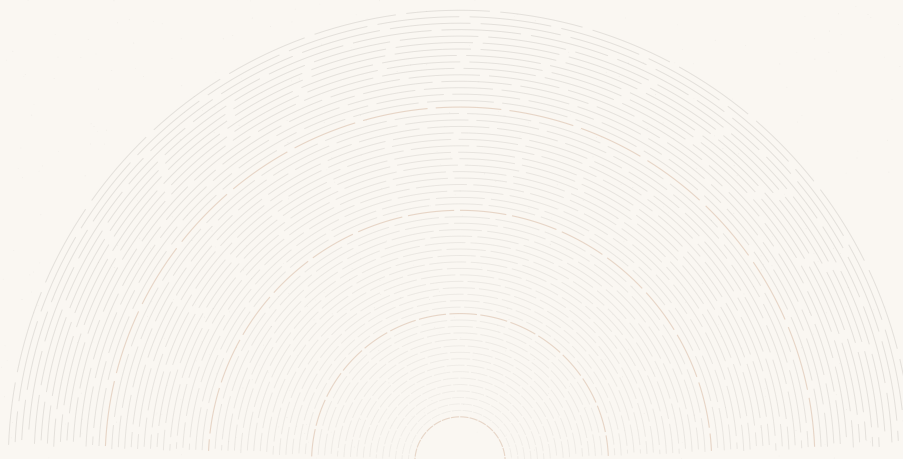
Sí, con 2 aguacates maduros. Cambia el perfil a más graso y algo más verde de sabor, pero funciona.

¿Se congela?

Sí, y queda como helado de cuchara. Sácala 10 minutos antes de servir.

¿Es apta para keto?

Con 11 g de carbohidratos por porción, entra en la mayoría de los planes low carb.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Cocoa

speanut.mx/productos/cocoa

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

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

ESCANEA

