



## CREMA DE CHOCOLATE, AGUACATE Y PLÁTANO CON DÁTILES

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

### INTRODUCCIÓN

Para los amantes del dulce aquí traemos la receta perfecta ya que es sencilla, saludable y rápida y divertida de hacer. A la mayoría de la gente le gusta el chocolate, pero no entra en sus dietas por el alto contenido de azúcares y calorías. Por eso este postre lleno de nutrientes saludables y sin azúcares añadidos. Además es una receta vegana y sin gluten.

Es recomendable ir probando y ajustando los ingredientes y habituando el gusto ya que esta crema se sale un poco de las costumbres de los postres dulces tradicionales. Se podría incrementar la cantidad de chocolate o incluso añadir sirope vegetal.

Lo mejor es servirla fría, pero sin un reposo excesivo. Además la textura y el poder saciante que tiene es ideal y perfecto para cuando queramos darnos un capricho sin tener que saltar la dieta o recurrir a postres llenos de calorías y azúcares.

### TIEMPO

Elaboración --- 10 min

Reposo --- 30 min

### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

500 g





## CREMA DE CHOCOLATE, AGUACATE Y PLÁTANO CON DÁTILES

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

### INGREDIENTES

- Aguacate maduro --- 200 g
- Dátiles sin hueso --- 40 g
- Cacao en polvo sin azúcar --- 25 g
- Plátano maduro --- 1
- Chocolate negro --- 50 g
- Naranjas --- 1
- Esencia de vainilla --- 5 ml
- Leche de almendras o avellanas ---  
150 ml
- Miel opcional al gusto
- Sal
- Grosellas u otros frutos rojos
- Avellanas picadas

### ELABORACIÓN

Sacar la pulpa del aguacate con cuidado. Dependiendo del tamaño, necesitaremos uno grande o dos pequeños, debemos obtener unos 200 g. Derretir el chocolate en el microondas con cuidado o al baño maría. Picar los dátiles sin hueso -recomiendo los medjool, muy dulces y jugosos-.

Si estuvieran muy secos, se pueden dejar a remojo en agua tibia un rato antes.

Triturar el aguacate con los dátiles, añadir el cacao en polvo, una pizca de sal, la esencia de vainilla, ralladura de naranja y una cucharada de zumo, y volver a triturar.

Incorporar el plátano pelado cortado en trozos, triturar y echar también el chocolate.

Probar la textura y echar poco a poco la leche, añadiendo más o menos según nos guste. Podemos añadir también un poco de miel o sirope vegetal.

Volver a triturar el conjunto hasta tener una textura totalmente homogénea y cremosa, sin grumos, con el espesor que nos guste. Repartir en copas o cuencos, tapar con plástico film y dejar en la nevera como mínimo media hora. Servir con avellanas picadas, grosellas y ralladura de naranja, o con la fruta que nos guste.

