



## PETIT SUISSÉ DE CHOCOLATE SALUDABLE

Receta de: "HOY COMEMOS SANO"

### INTRODUCCIÓN

¿Quién no ha dicho nunca la frase " *a mi me daban dos*" para repetir otro petit suisse en el postre o en la merienda? Hoy, siguiendo esta receta, tomar dos no sería ningún capricho desmesurado porque se trata de una receta saludable. Es perfecta para los niños y para los no tan niños.

El petit suisse, a pesar de lo que su nombre pueda sugerir, no se originó en Suiza sino en Normandía, una región de Francia, en la década de 1850. Este queso se creó en una pequeña granja. Uno de los empleados, un chico suizo que atendía a las vacas le propuso a la dueña enriquecer el queso con nata, tal y como se hacía en su país. Por ello, en su honor ella nombró el queso petit suisse (pequeño suizo). Hoy en día la receta ha evolucionado y se le suelen añadir colorantes, saborizantes, frutas y azúcar, por lo que hace que se parezca más a un yogur de sabores que a un queso fresco

Con esta receta podremos conseguir un delicioso petit suisse con sabor a chocolate que además es una alternativa más saludable que los que encontramos en el supermercado. Usaremos pasta de dátiles para endulzarlo de forma natural que además cuenta con muchos micronutrientes beneficiosos

### TIEMPO

Total --- 15 min

### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

4-6 Raciones





## PETIT SUISSE DE CHOCOLATE SALUDABLE

Receta de: "HOY COMEMOS SANO"

### INGREDIENTES

Leche evaporada --- 200 ml

Pasta de dátiles --- 100 g

Chocolate (85% cacao) --- 100 g

Queso crema --- 200 g

Cacao en polvo (sin azúcar) --- 1  
cucharada

Debes mezclarlos bien con las varillas y justo antes de que empiece a hervir viértelo en un bol sobre el chocolate troceado.

Vete removiendo mientras el chocolate se va derritiendo, y mézclalo con las varillas hasta que quede todo bien integrado y sin grumos.

Luego, añade el cacao en polvo y el queso crema, mézclalo bien y viértelo en los vasitos.

Deja que se enfríen en la nevera durante al menos un par de horas. ¡Ya tienes tus *petit suisse* de chocolate listos!

Acuérdate que tienes que cerrarlos y guardarlos en la nevera. Así te durarán hasta 5 días.

### ELABORACIÓN

Antes que nada, debes realizar la pasta de dátiles triturando dátiles con agua caliente, usando la misma cantidad de ambos. La leche evaporada puedes comprarla o hacerla hirviendo leche durante cerca de 1 hora.

A continuación, calienta en un cazo la leche evaporada junto con el dulce de dátil.

