

Crema d'alvocat i cacau

L'alvocat és un dels productes estrelles dels darrers anys, i és que la seva popularitat no és només una cosa de moda. És un aliment tant saludable i versàtil, que per aquest motiu s'ha fet tant famós en el nostre dia a dia.

L'alvocat és una fruita formada bàsicament per greix. Aquest greix però, lluny de ser un ingredient a evitar és del tipus monoinsaturat igual que el que està present a l'oli d'oliva, per tant es tracta d'un greix saludable.

A més, com la resta de fruites, també aporta una gran quantitat de vitamines i minerals.

L'alvocat, gràcies a la seva textura, pot servir de base per a realitzar cremes i salses. En aquest cas, farem una crema dolça amb cacau que agrada a grans i petits i que a més és més sana que la que trobem al supermercat.

Necessitem:

- 1 alvocat madur
- ½ de beguda vegetal (qualsevol va bé)
- 10-15 grams de cacau pur
- 2 cullerades de sucre morè.

Com es fa?

Simplement barreja tots aquests ingredients en una vas i s'ha de batre fins que quedi una pasta homogènia.

