Berlina Dukan

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Javier Alcalde

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Huevo
- 2,5 cucharadas soperas de Leche en polvo desnatada
- 1 Yogurt natural desnatado
- 2 cucharaditas de Levadura
- 2 cucharaditas de Edulcorante líquido
- 1/2 cucharada sopera de Queso de untar 0%
- 1/2 cucharada sopera de Leche desnatada
- 1 sobre de Edulcorante en polvo
- 1 cucharadita de Cacao desgrasado

Preparación:

Paso 1

En primer lugar prepararemos la crema de chocolate. Echamos en un bol el queso, la leche líquida, el edulcorante, el cacao y removemos.

Paso 2

A continuación echamos la leche en polvo y volvemos a remover hasta conseguir una mezcla homogénea. Ponemos la pasta en dos moldes de silicona pequeños y lo metemos al congelador.

Paso 3

Para la berlina. Echamos en un bol todos los ingredientes y mezclamos bien. Separamos la masa en 4 partes iguales. En un bol o molde de silicona redondo echamos una parte. Lo metemos al microondas a máxima

potencia durante 1 minuto y medio aprox. Sacamos del microondas y ponemos el chocolate. Echamos otra parte de masa y volvemos a meter al microondas el mismo tiempo.

Paso 4

Una vez hecho esto ponemos una sartén en el fuego y ponemos la berlina hasta que se nos dore por los dos lados. Repetimos las operaciones con el resto. Dejamos enfriar. Servir.