

Bizcocho de cacao bajo en grasas



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

Creador: Diana1979



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Este bizcocho no es de los más sabrosos, pero es un bizcocho bajo en grasas, si omitis los chips de chocolate lo será más, por lo que es perfecto para tener algo dulce y sano en casa sin necesidad de consumir calorías en exceso.

Ingredientes para 4 personas :

- 6 Claras de huevo para repostería Mercadona
- 155g de Azúcar Azucarera Española
- 30g de Cacao en Polvo amargo sin azúcar Valor
- 75g de Harina para bizcochos Mercadona
- 1 pizca de Sal
- Al gusto de Chips de chocolate
- Al gusto de Canela en polvo, Vainilla, licor

Preparación:

Paso 1

Calentar el horno unos 180° con calor arriba y abajo. Comenzar a batir las claras a punto de nieve, yo utilizo unas varillas eléctricas, ya que facilitan mucho la labor. Cuando se comiencen a espumar las claras, añadimos una buena parte del azúcar y seguimos batiendo. Vamos añadiendo poco a poco el azúcar mientras seguimos batiendo, hasta que estén las claras montadas.

Paso 2

En un bol echamos el cacao, la harina, la sal y los aromatizantes que deseemos y lo mezclamos todo bien. Después añadimos la mezcla tamizada a las claras poco a poco, removiendo con movimientos suaves para que no se nos bajen las claras. Luego añadir al gusto un chorrito de algún licor o bebida aromática, yo uso una bebida de frutas especial de Navidad del Ikea.

Paso 3

Volcamos toda la mezcla en un molde de bizcocho. Yo utilizo uno de silicona por lo que no necesito tomar precauciones para el desmoldado. Añadimos chips de chocolate al gusto. Introducimos en el horno y se hará en unos 25-30 minutos. Yo utilizo una aguja para pincharlo y saber si el interior esta hecho.