Living Whole Wellness Program

Budín de Chocolate Vegano

Ingredientes:

3 ¼ cucharadas polvo de cacao
7 ½ cucharadas Splenda
⅛ cucharadita sal
7 cucharaditas maicena
1 ¾ taza de leche de soja
1 cucharadita extracto de vainilla
2 cucharadas margarina

*VEGAN *GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (108g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 120	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 0%
Calcium 10% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Combine el cacao, el azúcar, la sal y la maicena en una cacerola y mezclar bien.
2. Agregue lentamente la leche de soja, batiendo constantemente para evitar grumos (este paso es fundamental para obtener un pudín suave).
3. Deje hervir esta mezcla a fuego medio mientras batiendo constantemente.
4. Baje el fuego a fuego lento y cocine a fuego lento durante 3-5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que el pudín comience a espesar.
5. Retire del fuego y agregue la margarina y la vainilla.
6. Refrigere durante al menos una hora, hasta que esté completamente frío.

Para mas información comuníquese con el departamento de Living Whole Wellness Program (909) 651-4007
livingwhole@llu.edu.