

Mousse de Algarroba

Ingredientes:

3 tazas de anacardos crudos
 2 1/4 tazas de leche de soja sin azúcar
 1 TS de extracto de vainilla
 1/3 taza de polvo de algarroba
 12-14 dátiles Medjool sin hueso (al gusto)
 1/4 cucharadita de sal



Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	1/4 cup (56g)
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 24mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 135mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Instrucciones:

1. Enjuague los anacardos y déjelos en remojo durante la noche.
2. Drene el agua de los anacardos y colóquela en una licuadora de alta velocidad o procesador de alimentos, junto con todos los demás ingredientes y licuar hasta que quede suave.
3. Refrigere y sirva cubierto con frutos rojos o la fruta de tu elección.

Receta de Maggie Carneiro