

Pastis de polenta i cacau

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Postre

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: Postre saludable apte per celíacs

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5,33 g.
Hidrats	45 g.
Greixos	14,5 g.
Energia	327 kcal

INGREDIENTS

- 15gr de cacau en pols sense sucre
- 300ml de llet d'arròs
- 60gr de polenta instantànea
- 1 cucharada de sucre integral
- 2 cullerades (12gr,) de mantega

ELABORACIÓ

1. Diluir el cacau en una mica de llet freda i tirar-lo a la caçola amb la resta de llet i sucre. Barrejar bé i escalfar.
2. Quan comenci a bullir, abaixar el foc, posar-hi la polenta i coure durant 2 min, sense moure, fins que la preparació es separi literalment de la cassola.
3. Un cop treta del foc, incorporar la mantega i barrejar.
4. Posar la polenta en un motlle rectangular. Allisar-ho bé amb el dors de la cullera.
5. Després d'un minut, girar la polenta sobre un plat perquè la part superior es quedi ben plana.
6. Deixar refredar a la nevera durant 2 hores i tallar-lo en quadradets. Si s'ha fet en motlle de porcions no cal tallar-ho.

PROPIETATS

La polenta o sèmola de blat de moro, és de gran poder energètic i el seu alt contingut en vitamines naturals fan que resulti un producte molt nutritiu i de gran interès dietètic.



AL·LERGÒGENS

