

# Crema de cacau bàsica

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: crema

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Funció de la recepta: acompanyament

Recepta per a: 10 persones

Preu per persona: 1€

## VALOR NUTRICIONAL

|           |          |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 7,42 g.  |
| Hidrats   | 79,61 g. |
| Greixos   | 48,85 g. |
| Energia   | 734 kcal |

## INGREDIENTS

- 55 g de mantega
- 100 ml de llet
- 55 g de sucre
- una mica de sal
- 20 g de cacau en pols
- 10 g de micena
- 25 ml d'aigua

## ELABORACIÓ

1. Posar la mantega i la llet en un bol petit a foc mig. Remoure amb un cullera de pal mentre es fon la mantega.
2. Afegir el sucre, una mica de sal i el cacau en pols. Anar removent. Amb l'ajuda d'una cullera, dissoldre la micena en un got d'aigua. Afegir la mescla a la crema i remoure bé. Per evitar que bulli fins aconseguir l'espessor desitjat.
3. Apagar el foc i seguir removent encara que estigui molt calent. Ja està llesta per utilitzar. Una vegada la crema estigui freda, conservar en la nevera en un bol tancat.

## PROPIETATS

**cacau:** Conté 50% de greix en forma de mantega, entre 11 i 12% de proteïnes, 7 i 8% de midó, i la resta està constituït per aigua, fibra, àcids orgànics essencials i en menors quantitats de sucre. Alt en antioxidants, alleuja l'estrès, disminueix els nivells de colesterol, alleuja el mal humor, combat malalties, funciona com diürètic, hidratació del cos, contra el càncer de pell i és excel·lent per l'acompliment sexual.

