



Pastel de café y chocolate amargo

RINDE 12 PORCIONES (REBANADAS DE 2 PULGADAS) / PARA PREPARAR UN PASTEL DE 11 PULGADAS

Esta receta demuestra que las recetas saludables pueden ser placenteras y deliciosas. Todos necesitamos una receta de postre de chocolate exquisito en nuestro repertorio y esta receta apta para personas con diabetes debe ser la suya. Se sorprenderá de la cantidad de delicia chocolatorosa que pueden disfrutar usted y todos, ¡con solo 154 calorías y 22.4 g de carbohidratos! Para Brasil, la producción de café es tan importante como lo es la producción de chocolate para Venezuela. Este postre reúne ambos productos.

Tiempo de preparación: 20 minutos (más 2 horas para que se enfríe después de hornearla)
Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

5 onzas de cuentas de chocolate amargo (60 %)
(aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza)
 $\frac{1}{2}$ taza de almendras
2 huevos separados
1 clara de huevo
 $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
1 cucharada de café instantáneo
 $\frac{1}{4}$ de taza de cacao sin endulzantes

Información nutricional

Por porción (Tamaño de porción rebanada de 2 pulgadas)

Calorías: 154	Total de carbohidratos: 22.4 g
Grasas totales: 6.7 g	Fibra alimentaria: 2.1 g
Grasas saturadas: 3.1 g	Azúcares: 18.9 g
Colesterol: 30 mg	Proteínas: 3.7 g
Sodio: 25 mg	

Precaliente el horno

Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).

Prepare la corteza

Derrita el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos para mezclar, hasta que quede totalmente líquido y homogéneo. Deje reposar.

Muela las almendras finamente en una procesadora de alimentos, agréguelas al chocolate derretido y mezcle. Hágalo hasta que se hayan incorporado completamente. Esparza de manera uniforme la mezcla de chocolate con almendras en la base de un molde para tartas o pasteles. Deje reposar.

Prepare el relleno

Combine las yemas de huevo, el azúcar, el café instantáneo y el cacao. La mezcla quedará seca y con grumos. Deje reposar.

Bata las 3 claras de huevo hasta que se formen picos suaves. Coloque un cuarto de las claras batidas en la mezcla de chocolate. La mezcla absorberá la clara y se humedecerá. Haga lo mismo con lo que queda de la clara.

Vierta la mezcla sobre la corteza de chocolate con almendras y alísela uniformemente.

Hornee y deje enfriar

Hornee el pastel durante 25 minutos. Sáquelo del horno y déjelo enfriar a temperatura ambiente antes de ponerlo en el refrigerador durante unas horas o hasta que esté completamente frío (esto ayudará a que quede más firme).

¡Sirva y disfrute!