

# Mousse de chocolate bajo en proteínas (con aguafaba)



## Ingredientes:

- 1 bote grande de cristal de garbanzos cocidos (usar solo el agua)
- 140 g de chocolate de vainilla Huber (bajo en proteína)

## Elaboración:

1. Escurre los garbanzos y **utiliza solo el agua**.
2. Con la batidora de varillas eléctrica, montar el agua, como se fuera unas claras montadas.
3. Derretir el chocolate en el microondas y añadirlo a la aguafaba montada.
4. Mezclar todo de forma envolvente.
5. Distribuir en tarrinas/vasitos y llevarlo a la nevera durante aprox. una hora.

<b>Proteínas Naturales</b> (cantidad por 100g de receta)	<b>AMINOGRAMA</b> (cantidades por 100 g de receta)			
<b>1,06 g</b>	<b>Valina</b>	N/I*	<b>Arginina</b>	N/I*
	<b>Leucina</b>	N/I*	<b>Histidina</b>	N/I*
	<b>Isoleucina</b>	N/I*	<b>Metionina</b>	N/I*
	<b>Fenilalanina</b>	35mg	<b>Treonina</b>	N/I*
	<b>Triptófano</b>	N/I*	<b>Tirosina</b>	N/I*
	<b>Lisina</b>	N/I*		
*No Informado. Información consultada en ODIMET				

## Cuscús marroquí con jackfruit y otros vegetales (bajo en proteína)



### Ingredientes:

- 150 g de "cuscús" Taranis Couscous (sémola-espaguetis cortos)
- 1 bote de jackfruit de 340 g (peso escurrido)
- ½ cebolla grande o una pequeña entera
- 5 g de cilantro fresco (opcional)
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 zanahorias o cualquier otra verdura de vuestra elección.
- 20 g de un pimiento rojo
- Aceite de oliva para sofreír los vegetales
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de Ras el Hanout\*
- Sal al gusto

(\*) **Ras el Hanout** es una mezcla de especias que se encuentra ya preparada en cualquier supermercado. En el mismo Mercadona se puede encontrar.

### Elaboración-vegetales:

1. Escorra la jackfruit, córtela en trozos más pequeños o desmenúcela y reserve.
2. Corta la cebolla, la zanahoria y el pimiento en trozos pequeños. También corte en trozos pequeños o maje en un mortero el diente ajo.
3. En una sartén grande u olla, añade unos hilos de aceite de oliva y rehogue la cebolla y ve añadiendo todos los demás vegetales, cuando la cebolla ya esté pochada.
4. Cuando veas que tienes todo muy bien sofrito, echa las especias, la sal, el cilantro (si has optado por añadirlo) y agua hasta cubrir las verduras.
5. Deja que cocine a fuego medio hasta que coja cuerpo/consistencia, apaga el fuego y reserva.

### Elaboración - Taranis Couscous (sémola-espaguetis cortos)

En una fuente refractaria de unos 15 cm, añade el cuscús, eche sal, unas gotitas de aceite y cubra con agua.

1. Lleva esta mezcla al microondas durante 2-3 minutos. Saque del microondas y Pruébalo para ver si ya está hecho. Si sigue duro, vuelve a meterlo con mas agua por otros 2-3 minutos y repita la operación cuantas veces sea necesarias.
2. Cuando ya esté hecho, remueves/suéltalo con un tenedor y se puede servir al estilo marroquí, echando un montoncito en el plato con las verduras por encima o mezclando todo como en la foto.

Proteínas Naturales (cantidad por 100g de receta)	AMINOGRAMA (cantidades por 100 g de receta)			
<b>1,23 g</b>	<b>Valina</b>	14,72 mg	<b>Arginina</b>	20,63 mg
	<b>Leucina</b>	18,16 mg	<b>Histidina</b>	5,07 mg
	<b>Isoleucina</b>	13,29 mg	<b>Metionina</b>	4,11 mg
	<b>Fenilalanina</b>	11,14 mg	<b>Treonina</b>	11,88 mg
	<b>Triptófano</b>	3,48 mg	<b>Tirosina</b>	3,52 mg
	<b>Lisina</b>	14,32 mg		
Información consultada en ODIMET				