



4. Coulant fit de chocolate (con proteína) Ingredientes (para 2

raciones)

- 2 huevos
- 20 g harina de avena
- 20 g cacao puro en polvo
- 30 g proteína aislada sabor chocolate
- 40 g eritritol
- 30 g aceite de coco derretido
- 40 ml leche semidesnatada

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa 2 moldes individuales.
2. Bate huevos con eritritol. Incorpora secos tamizados, luego líquidos.
3. Llena moldes $\frac{3}{4}$ y hornea 8 min: centro debe quedar líquido.
4. Desmolda con cuidado y sirve inmediato.

Información nutricional

Por coulant: 290 kcal · 22 g proteína · 18 g CH · 14 g grasa

Consejos FF360

- **Clave:** no sobrehornear o perderás el interior fundente.
- Acompaña con helado proteico de plátano y yogur.