



Strawberry Chocolate Pudding

Yield: 6 servings

Ingredients

- 1¼ cups milk (almond, soy, cow's, etc.)
- 2 tablespoons sweetener, honey or maple syrup
- 2 tablespoons cornstarch
- 2 teaspoons cocoa powder, unsweetened
- ⅓ cup semi sweet chocolate chips
- ⅓ cup canned chickpea liquid, chilled
- 12 strawberries, quartered

Instructions

1. In a small pot add milk, sweetener, cornstarch and cocoa powder. Whisk until combined.
2. Heat the mixture in the pot over medium heat, whisking continuously until mixture boils and thickens.
3. Add chocolate chips to the thickened milk mixture and whisk until chocolate melts. Pour mixture into a bowl and set aside to chill.
4. Add the chilled chickpea liquid to a medium bowl and whisk until a thick foam is created.
5. Fold whipped chickpea liquid into chilled chocolate mixture, divide into cups and freeze for 20 minutes.
6. Top mixture with strawberries and serve.

Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup of pudding and 2 strawberries
Calories: 107
Total Fat: 5.2 g
Saturated Fat: 2.5 g
Monounsaturated Fat: 1.8 g
Polyunsaturated Fat: 0.3 g
Sodium: 42 mg
Total Carbohydrate: 14 g
Dietary Fiber: 1.7 g
Sugars: 7.4 g
Protein: 1.6 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26433 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**





Postre crema (pudding) de fresa y chocolate

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1¼ tazas de leche (de almendras, de vaca, de soya, etc.)
- 2 cucharadas de edulcorante, miel o jarabe de arce
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- ⅓ taza de chispas de chocolate semiamargo
- ⅓ taza de aquafaba fría (líquido de los garbanzos enlatados)
- 12 fresas cortadas en cuartos

Instrucciones

1. En una olla pequeña, agregue la leche, el endulzante, el almidón de maíz y el cacao en polvo. Bata ligeramente hasta combinar los ingredientes.
2. Caliente la mezcla en la olla a fuego medio, batiendo continuamente hasta que hierva y se espese.
3. Agregue las chispas de chocolate a la mezcla de leche espesada y bata ligeramente hasta que el chocolate se derrita. Vierta la mezcla en un recipiente y colóquelo en el refrigerador para enfriar.
4. Vierta la aquafaba fría en un recipiente mediano y bata hasta que se forme una espuma espesa.
5. Incorpore la aquafaba batida a la mezcla fría del chocolate con movimientos envolventes. Divida en cuencos y lleve al congelador por 20 minutos.
6. Decore con fresas y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ taza de postre con 2 fresas

Calorías: 107
Grasas totales: 5.2 g
Grasas saturadas: 2.5 g
Grasas monoinsaturadas: 1.8 g
Grasas poliinsaturadas: 0.3 g
Sodio: 42 mg
Carbohidratos totales: 14 g
Fibras alimentarias: 1.7 g
Azúcares: 7.4 g
Proteína: 1.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**

