



Trufas con copos de avena

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 60g de azúcar (unas 6 cucharadas)
- 120g de copos de avena (unas 12 cucharadas)
- 150ml de leche evaporada
- 50ml de agua
- 300g de chocolate negro 70% cacao
- 20g de cacao

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

Información nutricional per ración

Energía	630,8 Kcal
Hidratos de Carbono	73,4 g
de los cuales azúcares	54,4 g
Proteínas	12,5 g
Grasas	31,7 g
de las cuales saturadas	18,2 g
de las cuales monoinsaturadas	10,2 g
de las cuales poliinsaturadas	1,6 g
Fibra dietética	12,1 g



Elaboración

- En una sartén poner el azúcar y el agua. Calentar a fuego medio.
- Primero se hace un almíbar que poco a poco comenzará a espesar a medida que se evapore el agua. Tirar los copos de avena cuando el caramelo tenga consistencia espesa, tipo miel, pero cuando todavía no haya oscurecido. Continuar caramelizando a fuego medio sin dejar de remover, hasta que los copos queden un poco tostados. Sacarlos de la sartén y ponerlos sobre un papel de horno. Dejar enfriar.
- Preparar en un bol el chocolate troceado.
- Calentar la leche evaporada y, cuando haga el primer hervor, echar sobre el chocolate. Mezclar bien hasta que se deshaga el chocolate por completo. Si no se deshace bien, se puede calentar 10 segundos en el microondas.
- Cuando la mezcla de chocolate y leche esté casi fría, añadir los copos caramelizados.
- A continuación, poner la mezcla en un molde o en un recipiente con papel film debajo. También se pueden usar moldes de silicona.
- Reposar en congelador o nevera. Una vez fría y bien sólida la trufa, desmoldarla.
- Cortar las trufas de la medida que se desee y rebosarlas con cacao. También se pueden redondear dando forma con las manos.

Características nutricionales:

La avena es un cereal rico en proteínas, fibra y vitaminas del grupo B y E. El cacao es un producto calórico, pero también es rico en antioxidantes. La leche evaporada es una leche concentrada que tiene la mitad de grasas que la crema de leche.

Nuestro consejo:

Se puede cambiar el chocolate negro por chocolate con leche o blanco. El contenido calórico es similar, pero no tienen las propiedades antioxidantes que tiene el chocolate negro. Si se quieren disminuir las calorías de esta receta se puede cambiar el azúcar por un edulcorante, como por ejemplo la stevia. También se puede hacer la receta con otro cereal o con frutos secos.

