

Pie Cremoso de Chocolate y Banana

Reflexión: El tofu es un alimento alto en proteínas que adquiere el sabor dependiendo con que se le cocine. Su presentación 'Silken', cuya textura es suave, lo hace adecuado para recetas de postres, aderezos de ensaladas cremosas o batidos con proteína como - smoothies. Por el contrario, 'Firm tofu' es mas usado en guisados; para freír, hornear, asar y, en las recetas donde el tofu toma el lugar alguna proteína animal como: pollo, ternera ó pescado. Encuéntralo en la sección de 'alimentos refrigerados ó alimentos Internacionales' de los supermercados.



Corteza

8 galletas honey graham crackers (grano entero 16 cuadrados)
2 Cucharadas de mantequilla sin sal
2 Cucharadas de agua

Relleno:

½ taza de chispas de chocolate (chocolate a su elección: oscuro, semidulce, o mezcla)
1 ½ Cucharadas de agua
1 libra de “silken” tofu, drenado y ligeramente seco
2 bananas maduras
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 Cucharadas de miel

Instrucciones:

Muele las galletas en un procesador de comida (o licuadora). A parte, derrite la mantequilla y calienta el agua en el horno de microondas. Agrega las galletas molidas y mezcla hasta formar una pasta. Presiona esta mezcla en el fondo y costados de un molde de pie, previamente rociado con aceite para cocinar. Hornea por 10 minutos a 375F y deja enfriar.

Derrite en el microondas las chispas de chocolate y agua. Deja enfriar ligeramente, y agregando los demás ingredientes del relleno, licúa hasta que la mezcla este suave. Vierte sobre la corteza de la galleta y deja enfriar. Refrigerera 2-4 horas. **Rinde 8 porciones.**

Opción Divertida!: Puedes usar el relleno para hacer Paletas Heladas!