Publicado en Ciudad de México el 01/12/2021

# [Pastel de tres leches con Café 19 alto en proteína](http://www.notasdeprensa.es)

## Con la llegada de noviembre el aire frío comienza a recorrer los pasillos de las habitaciones, y aunque el clima cambie el ánimo, todo el mundo debe seguir trabajando y haciendo las actividades cotidianas, se deben buscar opciones deliciosas, saludables y rápidas de preparar que aporten también proteína

 El café soluble representa actualmente un tercio del consumo total de café en el mundo. El mayor atractivo del café soluble es su fácil preparación, trata de igualar un café fresco y recién hecho. Actualmente, el consumo de este tipo de café se aproxima a un tercio del consumo total mundial. Se estima que el consumo de café soluble seguirá aumentando, no solo en forma de infusión, sino como “ingrediente” en la elaboración de otros productos -helados, cremas, etc.- así como en la fabricación de “cafés” con esencias -café al chocolate, con frambuesas, naranja, etc.- Por ello la Chef Valeria Bonilla trae una deliciosa receta de Pastel de tres leches de café en taza: Aquí comparten la recta: Ingredientes: 1 huevo, 1/2 taza de harina, ½ cucharadita de polvo para hornear, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de yogurt, 3 cucharadas de leche, 1 cucharadita de vainilla, 2 cucharaditas de Café 19®, 2 sobres de endulzante Svetia®. Jarabe 3 leches:1 scoop de proteína Whey 90 de Soccer Suplement® de vainilla, 3/4 taza de leche de almendra o coco, 1/2 taza de agua, 1 pizca de sal. Para decorar: 1/2 taza de yogurt natural, 2 cucharadas de Whey 90 de Soccer Suplement® de vainilla. Se recomienda mezclar todos los ingredientes en un bowl con ayuda de un tenedor hasta no tener grumos. Distribuyendo la mezcla en dos tazas y cocinar en microondas por 2 minutos o hasta que esté firme del centro. Reservar. Para el jarabe: Mezclar todos los ingredientes en un frasco o shaker y agitar hasta integrar. Vierte la mezcla sobre los pasteles y refrigerar hasta que baje un poco la temperatura. Para la decoración: Mezcla el yogurt con Whey 90 Soccer Suplement® de vainilla y coloca un scoop sobre cada pastel. Servir frío en la misma taza.

**Datos de contacto:**

Cinthya Amezcua

5513359761

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/pastel-de-tres-leches-con-cafe-19-alto-en\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Gastronomía Sociedad Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)