

# No-Cook Chocolate Pudding

Serves 4

## Ingredients

- 2 ripe avocados, peeled and diced
- 1 banana, peeled and cut into chunks
- 1/4 cup unsweetened cocoa powder
- 1/4 cup milk or 1/4 cup non-dairy alternative
- 2 tablespoons honey or agave
- 1 teaspoon vanilla extract

## Directions

1. Mix all ingredients together in a blender or food processor until creamy and smooth. Adjust texture and flavor by adding more cocoa powder or milk.
2. Spoon into individual cups, if you want to be fancy. Chill in the refrigerator for 20 minutes (or eat right away if you can't wait!).
3. Top with your favorite fruit or sprinkle some toasted nuts or coconut on top.

### **Nutrition Quick-Fact**

Avocados are a great source of potassium, which is a micronutrient that can help lower blood pressure.

# Pudín de chocolate sin cocinar

Porciones: 4

## Ingredientes

- 2 aguacates maduros, pelados y cortados en dados
- 1 banana pelada y cortada en pedazos
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de leche o 1/4 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de miel o agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta que estén cremosos y suaves. Ajuste la textura y el sabor agregando más cacao en polvo o leche.
2. Si quieres que quede elegante, sírvelo en tazas individuales. Enfríelo en el refrigerador durante 20 minutos (¡o cómelo de inmediato si no puedes esperar!).
3. Cubra con su fruta favorita o espolvoree algunas nueces tostadas o coco encima.

### **Nutrition Quick-Fact**

Los aguacates son una gran fuente de potasio, que es un micronutriente que puede ayudar a reducir la presión arterial.