

TORTA DE YOGUR

Ingredientes:

- 1 pote de yogur firme (tipo yogurísimo)
- 1 pote de aceite (alto oleico)
- 2 potes de azúcar integral
- 3 potes de harina integral
- 3 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear



Preparación:

En un recipiente mezclar la harina con el polvo de hornear. En otro recipiente mezclar el pote de yogur, (usar el mismo pote para la medida de los demás ingredientes) el aceite los huevos y el azúcar. Una vez que este todo bien unido, ir incorporándole la mezcla con la harina hasta que esté homogéneo. En un molde de torta chico, aceitado y enharinado, colocar la mezcla y llevar a horno moderado durante 30 o 40 minutos dependiendo del horno.

¡Para tener en cuenta!

El azúcar integral se trata de un tipo de endulzante que ofrece beneficios para el organismo, esto se debe a que no es sometida al proceso químico del blanqueado y el refinado de esta manera nos permite llevar adelante una alimentación más equilibrada sin renunciar al sabor dulce. Además, la opción integral aporta calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, a diferencia de su versión refinada o azúcar blanca que no aporta ningún nutriente, solo calorías.

TORTA INTEGRAL DE MANDARINA

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite (alto oleico)
- 1 taza de azúcar integral
- 3 mandarinas
- 3 tazas de harina integral
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- Semillas de amapola



Preparación:

En un recipiente colocar la harina con el polvo de hornear y mezclar bien. Por otro lado en una licuadora o con una procesadora poner los huevos, el aceite y el azúcar y mezclar un poco; agregar a esto una mandarina entera (con cascara, previamente lavada y desinfectada) y 2 sin la cascara y sin semillas, procesar o licuar bien hasta que esté todo unido. Incorporarle la mezcla con la harina de a poco y batir con la mano hasta se forme la masa deseada, por último agregar las semillas a gusto. Colocar en un molde aceitado y enharinado y espolvorear semillas por encima de la preparación, cocinar a horno medio-fuerte durante 30 o 40 minutos o hasta que la masa este cocida, dependiendo del horno.

¡Para tener en cuenta!

La harina integral se obtiene del grano de trigo entero triturado, según el grado de molienda que tenga el grano la harina será más o menos refinada. A mayor cantidad de harina integral más dificultad para el amasado y la fermentación por desarrollar menos cantidad de gluten, por ello el resultado es una masa más pesada que la masa común de harina blanca pero cuenta con la ventaja que al contener mayor cantidad de cáscara (fibra) es buena para el organismo favoreciendo el tránsito intestinal, aporta sales minerales y vitaminas del complejo B y E.

RECETA BASICA DE MUFFINS

Para aproximadamente 12 muffins (depende el molde que usen o el pirotín)

Ingredientes:

- * 250 gramos harina leudante.
- * 1/2 cucharadita de polvo para hornear (opcional, solo si quieres que los muffins "crezcan")
- * 150 gramos de azúcar integral
- * 1 huevo
- * 235 ml de leche (un poco menos que una taza común) o jugo de algún cítrico.
- * 60 ml de aceite alto oleico.
- * esencia de vainilla o ralladura de limón

Preparación:

1. Pre-calentar el horno a 200° (moderado-alto). 2. Poner en un bol la harina, polvo para hornear y el azúcar y le hacen un hueco en el medio. 3. En otro bol, baten el huevo con un tenedor, le agregan la leche, la esencia y el aceite. 4. Viertan el contenido del segundo bowl en el primero, dentro del huequito que hicieron. Despacio, van uniendo con el tenedor - sin batir, solo unir - hasta que notan que toda la preparación está humedecida. Importante: verán que quedan grumos - es normal, y no hace falta prestarle atención. NO MEZCLAR DE MAS, porque sino los muffins saldrán duros.

5. Luego de esto, pueden agregarle lo que quieran: chispas de chocolate, frutos secos, pasas de uva, etc. 6. Ponen la mezcla en los pirotines o en los moldecitos. La medida depende de cómo quieran sus muffins: si les gustan grandotes y con "sombrecito" ponen hasta más de la mitad del pirotín/molde. Si les gustan "planos", rellenen hasta la mitad nada más.

7. Poner al horno - en el medio - alrededor de 25 minutos. No abrir el horno hasta pasados los 15 minutos. Pueden insertar un palillo, y si sale sequito, el muffin ya está. 8. Desmoldar y decorar a gusto.



¡Para tener en cuenta!

El aceite de girasol alto oleico se obtiene a partir de semillas de variedades de girasol especiales, ricas en dicho ácido. El ácido oleico es un tipo de grasa monoinsaturada posee una acción beneficiosa para nuestros vasos sanguíneo y nuestro corazón, ya que aumenta el llamado "buen colesterol" (HDL-c) sanguíneo, contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Si se compara con el resto de aceites de semillas (girasol, maíz, soja...), los aceites ricos en ácido oleico presentan interesantes ventajas a la hora de utilizarlos en la cocina.

- Son los más adecuados para cocinar, ya que resisten mejor que los otros temperaturas de hasta 160-200°C que son las que se producen al freír.
- Son más estables y se descomponen de una manera más lenta.
- Impregnan menos de grasa al alimento, y en consecuencia, el alimento frito en este aceite absorbe menos grasa, y por tanto será menos calórico.

TORTA INTEGRAL DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina blanca leudante
- 3/4 taza de **copos de avena**
- 1 cuchara de polvo de hornear
- 1/2 taza de aceite alto oleico
- 1 taza de azúcar integral
- 2 huevos
- chispas de chocolate o frutos secos

Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Preparar un molde para horno; cubrir las paredes con un poco de aceite y harina (también se puede cubrir con papel vegetal lo cual facilita el desmolde posterior).
- En un recipiente mezclar las harinas y polvo de hornear. Reservar.
- Con una batidora, licuadora o con la mano mezclar los huevos, el azúcar integral y el aceite hasta tener una mezcla uniforme.
- Añadir poco a poco las mezclas de harinas, es posible que se tenga que terminar de incorporar las harinas con una cuchara de madera. Reservar la última porción de harina, mezclar con las chispas de chocolate o los frutos secos e incorporarla a toda la preparación sin mezclar demasiado.
- Añadir la avena a la mezcla, reservando una pequeña cantidad para decorar.
- Colocar la mezcla en el recipiente de hornear, presionando contra el fondo para que quede plana. Adornar con la avena reservada presionándola ligeramente contra la masa. Hornear 30 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Sacar del horno, dejar enfriar unos 10 minutos y desmoldar.



¡Para tener en cuenta!

La avena es uno de los cereales más consumidos desde hace ya mucho tiempo, dado que por sus especiales cualidades tanto nutritivas como energéticas, se convirtió en la base de la alimentación de muchas culturas. Aporta importantes vitaminas y minerales tales como vitamina B1, B2 y vitamina E, magnesio, zinc, calcio y hierro. Contiene gran cantidad de fibra, proteínas y carbohidratos siendo estos de absorción lenta, fáciles de digerir y que aportan saciedad al organismo.

TORTA DE BANANA Y ALGARROBA

Ingredientes:

- 100 gr. De harina de algarroba
- 100gr. De azúcar integral
- 2 bananas
- Aceite alto oleico
- Escencia de vainilla y/o ralladura de limón o naranja
- 100gr. De harina integral
- Bicarbonato de sodio
- Polvo de hornear
- Frutos secos o chips de chocolate



Preparación:

Mezclamos en un bol grande 100 gramos de harina de algarroba, 100 gramos de azúcar integral y añadimos agua caliente hasta disolver.

Agregamos 2 bananas procesadas o bien pisadas, 2 cucharadas de aceite, esencia natural de vainilla y ralladura de limón o naranja. Dejamos enfriar.

En un bol aparte, mezclamos bien 100 gramos de harina integral y una cucharada de postre de bicarbonato de sodio y otra de polvo de hornear junto con 50 gramos de nueces partidas o chips de chocolate. Mezclamos ambas preparaciones y añadimos jugo de fruta para lograr una consistencia no muy fluida, como de budín; si es necesario.

Llevamos a una fuente de horno de aceitada y azucarada con azúcar integral o aceitada y espolvoreada con coco rallado, si lo deseamos. Horneamos a horno fuerte por unos 15 minutos, luego si al introducir un cuchillo en el centro éste sale limpio la preparación está lista.

Retiramos y dejamos que baje la temperatura antes de cortar.

¡Para tener en cuenta!

La Harina de algarroba es el fruto del algarrobo, un árbol originario del Mediterráneo Oriental, de sabor y apariencia muy similares al cacao, es un reemplazo ideal para muchas recetas. En su composición se destaca la presencia de más del 60% de **azúcares naturales**, posee hierro, calcio, magnesio, fósforo, zinc, silicio, manganeso y cobre, destacándose por su gran contenido de potasio y bajo contenido de sodio. La algarroba tiene gran porcentaje de proteínas, y vitaminas tales como vitamina A, B1, B2, B3, C y D. Además no posee gluten (es apta para celíacos) y posee pocas grasas pero de excelente calidad. Otro aspecto importante de la algarroba es su riqueza en fibra lo que la hace beneficiosa para la flora intestinal. No requiere ningún proceso especial y solo debe incluirse en las recetas en reemplazo del chocolate, por su sabor dulce natural no necesita endulzarse, por todo esto es un reemplazo saludable para el cacao.