



ALIMENTACIÓN DE LA VIDA

¡Nueva Receta! - Bizcochuelo Saludable

Aquí está la receta del deseado bizcochuelo saludable, gluten free, lactosa free y plant based. Este bizcochuelo es genial porque nos permite aprovechar los sobrantes de las leches vegetales de almendras.

Muchas veces mis alumnos preguntan qué hacer con ese sobrante y la verdad es que una de las opciones más copadas es usarlo en la repostería. No solo porque nos permite eliminar las féculas de la receta si no porque es una forma económica de hacer "harina de almendras".

Esta harina es rica en proteínas, grasas saludables y de bajo índice glucémico. Vamos a explicarte como hacerlo apto para personas diabéticas también como para que puedan elegir esa opción en caso de que les interese.



Aclaración: en este receta las tazas que utilizamos son de 330cc o una taza y media del medidor universal.

Ingredientes:

- Una taza de sobrante de leche de almendras (ver más abajo)
- Una taza de premezcla libre de gluten (ver más abajo)

- Una taza de azúcar de mascavo o coco (ideal para diabéticos) molido en un molinillo de café
- Extracto de vainilla a gusto
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio (no super colmadas)
- 1 pizca de sal marina o del himalaya
- 4 cucharadas de aceite de coco neutro o de primera presión en frío con sabor a coco (ideal)
- 3 bananas grandes y muy maduras pisadas o 3 peras (ideal para diabéticos)
- Agua filtrada cantidad necesaria para lograr una consistencia de bizcochuelo (puede ser media taza o más según la humedad que tenga la fruta elegida)

Para hacer la leche vegetal de almendras:

Necesitas 1 taza de almendras activadas (remojadas 8 a 12hs en agua), enjuagadas con agua y 3 tazas de agua pura. Se licuan en una licuadora potente (sugerimos la profesional) con poca agua para que queden todas las almendras bien procesadas y luego iremos agregando el resto del agua sin dejar de procesar. Colamos con la ayuda de una bolsita para brotes o para hacer leches vegetales. El sobrante lo guardamos en la heladera en un frasco cerrado o tapper hermético durante 1 o 2 días hasta hacer esta receta. También lo pueden usar inmediatamente. La leche dura hasta 3 días en la heladera sin endulzar.



Para preparar la premezcla sin gluten:

- 100g de harina de arroz integral o yamaní
- 100g de fécula de mandioca
- 100g de fécula de maíz o de harina de garbanzos sin TACC (en caso de no querer usar el maíz).

En caso de necesitar bajar el índice glucémico de la preparación sugerimos

utilizar harina de garbanzos en vez de fécula de maíz. También está bueno hacer este reemplazo porque en Argentina aún no se consigue fécula orgánica o libre de OMG. Detalle: la harina debe ser libre de gluten ya que muchas veces se consigue cortada con harina de trigo.

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°C: Pisar las frutas elegidas o procesarlas hasta obtener una crema homogénea frutal. Tamizar la premezcla sin gluten y reservar.

Colocar en un bol el sobrante de la leche vegetal, la premezcla tamizada, las dos cucharadas de bicarbonato de sodio tamizadas, la pizca de sal, el azúcar molido y revolver con una cuchara. Luego agregar la crema frutal, el aceite e ir integrando la preparación con una batidora manual. Agregar la cantidad de líquido necesaria muy de a poquito (sugerimos que sea agua tibia) hasta obtener una consistencia homogénea y que se integren todos los ingredientes. Es mejor dejarlo menos líquido para que les quede una consistencia de bizcochuelo con buena miga. Si se pasan de líquido les quedará más como una torta húmeda. eso es bastante a gusto y para ver qué es lo que les gusta más es importante probar varias veces esta receta. También la cantidad de agua que se necesita cambia según la harina que utilicen y la fruta de agreguen.

Pasar la preparación a un molde de silicona (no es necesario aceitarlo previamente). es importante que la preparación quede uniforme y pareja de altura dentro del molde. Para ello levantamos el molde con ambas manos y damos pequeños golpecitos contra la mesada para que se acomode sin tener que corregir la altura con una cuchara.



Cocinar el bizcochuelo hasta el cuchillo salga limpio (saldrá grasoso por el aceite). El tiempo de cocción aproximado en horno moderado es de 25 a 35

minutos. es muy importante conocer el horno y evitar cocinar estas preparaciones a más de 180°C para que se cocine parejo. Es importante evitar abrir el horno antes de los 20 minutos. También es bueno dejarlo en el medio del horno, ni arriba de todo ni abajo de todo para una cocción perfecta.

Dejar enfriar en el molde y luego desmoldar el bizcochuelo para que se termine de enfriar sobre una rejilla o tabla de madera (este paso es indispensable para que la miga quede perfecta).

Tips:

Las cantidades utilizadas en esta receta se pueden duplicar para bizcochuelos más altos o para moldes grandes. Es importante tener en cuenta que si bien la preparación va a levar por el uso del bicarbonato, al utilizar harinas integrales sin gluten las preparaciones no levantan demasiado. Además utilizamos bicarbonato en vez del polvo convencional para hornear que tiene componentes químicos no tan saludables (como el aluminio que es un metal pesado y tóxico para el organismo humano).

Este bizcochuelo queda perfecto de sabor y textura si se conserva a temperatura ambiente. Cuando lo quieres conservar en la heladera tiende a secarse por eso la recomendación es ponerle un almíbar casero saludable, rellenar con cremas o dulce de leche plant based y sin lactosa o lo que quieran para conservar la humedad al máximo del bizcochuelo en la heladera.

Te deseamos éxito con esta receta y que expandas la alimentación saludable en tu entorno y con los seres que amas.



Para más ideas de rellenos y coberturas saludables puedes participar de forma presencial o a distancia (desde abril 2020) de nuestras Formaciones en Cocina 1 y 2.



Te gustaría recibir más recetas?

Deja tu comentario para que nuestro equipo pueda tenerlo presente

COMENTAR



Y si pudieras tener un sitio donde verlo?

Dejanos tu opinión para empezar cuanto antes a brindarte lo mejor

OPINAR

Tu apoyo es importante! >



Alimentación de la Vida
Este email fue enviado para zabalakarina39@gmail.com

Si recibiste este mail por equivocación, por favor avisanos.

[Unsubscribe here](#)

Enviado por

 sendinblue

© 2020 Alimentación de la Vida