

Tata

DESDE 1943



15

**RECETAS DELICIOSAS
Y SALUDABLES
PARA COMPARTIR**



Me llamo Bianca, tengo 34 años y soy de Madrid aunque vivo en un pueblecito costero de Alicante, El Campello. Actualmente me dedico a la creación de contenido para mis redes sociales donde se me conoce como **Lastartasdebibi**.

Mi verdadera pasión es la repostería creativa, lo que me ha llevado a formarme con grandes profesionales. En la última feria gastronómica de Alicante pude realizar un taller de galletas sin gluten en el primer foro del pan y de la repostería. También a exponer en la primera galería de arte comestible de España gracias a una de mis mentoras.

Pero mi realidad es otra, ya que tengo intolerancias alimentarias, lo que me ha llevado a modificar el contenido de mis redes y así crear dulces y recetas para todo tipo de dietas e intolerancias.

Con esta recopilación de recetas pretendo acercar a todos los hogares platos sencillos y rápidos de hacer, ideales de cara al calor como aperitivos, meriendas, almuerzos y postres. Todas las recetas se pueden adaptar a intolerancias a la lactosa y al gluten.

Mi objetivo siempre ha sido que cualquier persona pueda disfrutar de cualquier plato independientemente de sus intolerancias.

**¡Que no te mientan!
Comer sano nunca ha
sido aburrido.**

Fotografías:
Ade Fotografía - @adefoto92



ÍNDICE

Peanut lover	4
Spring flavours	5
Crazy mint	6
Feel green	7
Iced coffee	8
Tofu power	9
Greek air	10
Edamame obsession	11
Brocoli dip	12
Tomato frenzy	13
Mushroom heaven	14
Lemon cakesicles	15-16
Coffee cheesecake	17
Guayaba pie	18-19
Horchata tiramisú	20



PEANUT LOVER



10 Minutos



Batidora de vaso Jata



2 Raciones

INGREDIENTES

Smoothie:

- 2 plátanos congelados
- 6 hielos
- 250 ml leche
- 1 cucharada de sirope de agave
- 2 cucharadas de crema cacahuete
- 2 cucharadas de cacao en polvo desgrasado

Toppings:

- 2 onzas de chocolate derretido
- 1 cdta cacao
- Chunks o nibs de cacao al gusto

ELABORACIÓN

- 01.** En nuestra batidora de smoothies introducimos los plátanos congelados, la crema de cacahuete, el endulzante elegido y el cacao.
- 02.** Acto seguido incorporamos la leche elegida y los cubitos de hielo.
- 03.** Empezamos a batir a velocidad baja media 30-45 segundos. Destapamos y con ayuda de una lengüeta mezclamos bien. Tapamos y volvemos a batir 2 minutos aprox a velocidad alta.
- 04.** Si vemos que se han quedado trozos en las paredes de nuestra batidora los mezclamos con la lengüeta y volvemos a batir 30 segundos más.
- 05.** Servimos en dos vasos altos y usamos los toppings que más nos gusten. En este caso hemos decorado nuestro vaso con el chocolate derretido por las paredes y cacao tapizado por encima para terminar con chunks de chocolate para dar un toque crunchy.

CONSEJOS

- 01.** Para facilitar el batido recomendamos congelar el plátano pelado y cortado en rodajas.
- 02.** En este smoothie podemos usar leche, leche sin lactosa si sois intolerantes a la lactosa o leche de coco o avena si sois vegetarianos o veganos. ¡¡Ojo!! Si sois celíacos o intolerantes al gluten elegir una bebida de avena que sea sin gluten.
- 03.** Es mucho mejor usar una crema de cacahuete sin trozos y si es 100% cacahuete mejor, el sabor será más intenso.
- 04.** Como endulzante podemos usar: miel, sirope de agave, sirope de arce, eritritol o azúcar de caña integral. Usar el que más se adapte a vuestra dieta o intolerancias.





SPRING FLAVOURS



10 Minutos



Batidora de vaso Jata



1 Ración

INGREDIENTES

Smoothie bowl:

- 250/300 gramos de frutos del bosque congelados
- 1 plátano congelado
- 1 cucharada miel
- 1 cucharada de semillas chía
- 2 yogures griegos

Toppings:

- 2 cucharadas semillas de chía
- 1 cucharada chips de coco
- Arándanos rojos deshidratados al gusto

ELABORACIÓN

01. Introducimos todos los ingredientes en nuestra batidora de vaso, batimos a velocidad media 30 segundos y a velocidad alta otros 30 segundos.

02. Con ayuda de una lengüeta rebañar los bordes de nuestra batidora y volvemos a batir 2 minutos a velocidad alta.

03. Servimos en dos bowls y decoramos con nuestros toppings.

CONSEJOS

01. Para facilitar el batido recomendamos congelar el plátano pelado y cortado en rodajas.

02. En este smoothie bowl podemos usar yogurt griego, yogurt griego sin lactosa si sois intolerantes a la lactosa o yogurt de soja si sois vegetarianos o veganos.

03. Como endulzante podemos usar: miel, sirope de agave, sirope de arce, eritritol o azúcar de caña integral. Usar el que más se adapte a vuestra dieta o intolerancias.

04. Los frutos del bosque congelados se encuentran ya en casi todos los supermercados, también podemos usar fresas, arándanos o frambuesas frescos y congelarlos nosotros mismos.

05. Al llevar fruta congelada tendremos que consumir tras la elaboración y más en verano.





CRAZY MINT



10-15 Minutos



Batidora de vaso Jata



2 Raciones

INGREDIENTES

- 1 ramillete de menta
- 2 yogures griegos
- 1 cucharada cacao en polvo
- 2 cucharadas de cacao desgrasado
- 2 plátanos congelados
- 5/6 hielos

Toppings:

- Hojas de menta
- 1 cucharada cacao en polvo
- Nibs de cacao

ELABORACIÓN

- 01.** Introducimos en nuestra batidora de vaso el plátano congelado, la menta y el cacao.
- 02.** A continuación los yogures y el hielo.
- 03.** Batimos a velocidad media 30 segundos y 3 segundos a velocidad alta.
- 04.** Con ayuda de una lengüeta raspamos los bordes de nuestra batidora y volvemos a batir 2 minutos a velocidad alta.
- 05.** Servimos en dos bowls y decoramos con nuestros toppings.

CONSEJOS

01. Para facilitar el batido recomendamos congelar el plátano pelado y cortado en rodajas.
02. En este smoothie bowl podemos usar yogurt griego, yogurt griego sin lactosa si sois intolerantes a la lactosa o yogurt de soja si sois vegetarianos o veganos.
03. Para este tipo de recetas es mejor comprar hielo picado en cubitos de 1x1, si los conseguimos usaremos una taza de hielo.
04. Como topping también podemos usar rodajas de plátano o incluso granola.
05. Al llevar fruta congelada y hielo hay que consumirlos al momento.





FEEL GREEN



10 Minutos



Batidora de vaso Jata



2 Raciones

INGREDIENTES

Smoothie:

- 1 puñado de espinacas
- 1 plátano congelado
- 1 manzana congelada
- 150 ml leche
- 1 kiwi fresco
- 200 ml leche
- 1/2 cdta jengibre
- 6 hielos

Toppings:

- Rodajas de kiwi
- Chips de coco al gusto

ELABORACIÓN

01. Introducimos las frutas y las espinacas en nuestra batidora de vaso y batimos 30 segundos a velocidad media baja.

02. Acto seguido añadimos la leche y el hielo. Volvemos a batir 2 minutos más a velocidad alta.

03. Con ayuda de una lengüeta repasamos las paredes de nuestra batidora y batimos 30 segundos más.

04. Con ayuda de una lengüeta raspamos los bordes de nuestra batidora y volvemos a batir 2 minutos a velocidad alta.

05. Servimos en dos jarras de cristal o vasos largos y decoramos con rodajas de kiwi y chips de coco deshidratado.

CONSEJOS

01. Para facilitar el batido recomendamos congelar el plátano y la manzana pelados y cortados en rodajas.
02. Las espinacas y el kiwi lo usaremos frescos.
03. Para este tipo de recetas es mejor comprar hielo picado en cubitos de 1x1, si los conseguimos usaremos una taza de hielo.
04. En este smoothie podemos usar leche, leche sin lactosa si sois intolerantes a la lactosa o leche de coco si sois vegetarianos o veganos.
05. El jengibre en polvo o fresco. Si es fresco una porción de medio centímetro.
06. Gracias al jengibre nuestro smoothie será antiinflamatorio, digestivo y ayudará a nuestro sistema inmunitario.





ICED COFFEE



5 Minutos



Batidora de mano con varilla Jata



1 Ración

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de café solo
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de agua caliente
- 1 taza de leche
- 1 vaso de hielo

Toppings:

- Sirope de caramelo
- Nata
- Nibs de cacao

ELABORACIÓN

01. Si usamos la nata como topping el primer paso será montar nuestra nata con ayuda de una batidora de mano con el accesorio varilla. Reservamos.

02. Preparamos nuestro café solo.

03. Al café le vamos a añadir el azúcar y el agua muy muy caliente. Espumar.

04. Si no usamos nata como topping calentamos la leche y también la espumamos.

05. Acto seguido decoramos nuestro vaso con sirope de caramelo, ponemos los hielos e introducimos el café y la leche.

06. Por último ponemos por encima la espuma de la leche o la nata y decoramos con nibs de cacao.

CONSEJOS

01. Esta receta debe hacerse muy rápido para conseguir un resultado final espectacular, ya que se combinan ingredientes fríos y calientes y no queremos acabar con un café aguado.

02. Para este tipo de recetas es mejor comprar hielo picado en cubitos de 1x1.

03. En este café podemos usar leche, leche sin lactosa si sois intolerantes a la lactosa o bebida vegetal si sois vegetarianos o veganos.

04. La nata también puede ser vegetal. Se monta con rapidez y no se corta, es mucho más fácil de usar.

05. Podemos no usar nata y espumar nuestra leche, en este caso os recomiendo usar bebidas vegetales baristas para crear más espuma.

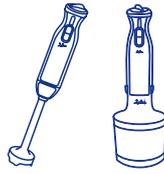




TOFU POWER



10 Minutos



Batidora de mano o
picadora Jata



4-6 Personas

INGREDIENTES

- 1/2 paquete tofu firme
- 50 gramos de espinacas
- 1 aguacate
- 1 cucharada tahini
- 1 cucharada de zumo limón
- 2 cucharadas de aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto

Toppings:

- 1/2 tomate
- 1/4 cebolla
- Cilantro fresco
- 1 cucharada de aceite oliva
- Nachos

ELABORACIÓN

- 01.** Metemos todos nuestros ingredientes en nuestra picadora. El último ingrediente serán las espinacas.
- 02.** Batimos durante 2 minutos a velocidad alta.
- 03.** Abrimos nuestra picadora y raspamos los bordes por si queda algún pedazo sólido.
- 04.** Volvemos a picar hasta conseguir una mezcla con una textura similar a la pasta de dientes muy unttable.
- 05.** Emplatamos en un bowl, con una cucharada añadimos el pico de gallo y por último el aceite de oliva.
- 06.** Ya podemos disfrutar de este fantástico dip con nuestros nachos ideal para compartir.

CONSEJOS

- 01.** Cuando cortamos el tofu firme lo ponemos a secar en papel de cocina o un trapo limpio para que absorba la humedad y líquido del tofu.
- 02.** Podemos usar Los nachos que más nos gusten o sin gluten y semillas de chíá si se es intolerante al gluten o celíaco.
- 03.** Es una receta: vegana, sin gluten y sin lactosa.





GREEK AIR



10 Minutos



Batidora de mano Jata



4-6 Personas

INGREDIENTES

- 300 gramos de alubias de bote
- 1 cucharada tahini
- 1 cucharada de zumo de lima
- 100 gramos anacardos
- 2 cucharadas de aceite oliva
- 1 chorrito aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto

Toppings:

- 2 cdta Eneldo
- Tomates cherry horneados
- 1 cucharada de aceite oliva

ELABORACIÓN

- 01.** Metemos todos los ingredientes en nuestra picadora o batidora de mano.
- 02.** Batimos 3 minutos aproximadamente a velocidad media alta, hasta conseguir una mezcla textura hummus.
- 03.** Rectificamos de sal y pimienta si hiciera falta y también de aceite de oliva.
- 04.** Emplatamos en cazuelita de barro con tomates cherry y el resto de toppings.

CONSEJOS

01. Usamos alubias de bote para que la elaboración sea más fácil y rápida.
02. Si la mezcla se queda muy pastosa se puede añadir una pizca más de aceite y limón.
03. El tahini es opcional si no se encuentra pero el sabor que aporta y la textura es perfecta. Se recomienda su uso.
04. Es una receta: vegana, sin gluten y sin lactosa.





EDAMAME OBSESSION



10 Minutos



Batidora de vaso Jata



4 Personas

INGREDIENTES

- 200 gramos edamame
- 100 gramos de guisantes
- 1/2 aguacate
- 2 cucharadas tahini
- 1 cucharada de zumo limón
- 150 gramos de garbanzos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite oliva
- 3 cucharadas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Toppings:

- Cuadraditos de arroz frito
- 1 cucharada semillas de sésamo tostado
- Mayonesa sriracha

ELABORACIÓN

01. Introducimos todos los ingredientes en nuestra batidora de vaso alternando líquidos y sólidos para facilitar el batido.

02. Batimos aproximadamente 3-4 minutos a velocidad media alta.

03. Corregimos de líquido si fuera necesario, necesitamos una textura similar a la del hummus para poder poner encima de nuestros cuadraditos de arroz.

04. Con ayuda de una cucharilla lo servimos encima de nuestro arroz, espolvoreamos las semillas de sésamo tostado y por último le damos el toque especial y picante con la mayonesa sriracha.

CONSEJOS

01. Usamos garbanzos y guisantes de bote para que la elaboración sea más fácil y rápida.

02. Previamente hervimos 6-7 minutos nuestro edamame.

03. Si queréis preparar los cuadraditos de arroz tan solo tenemos que hervir el arroz previamente y llevar aplanado en papel film a la nevera para compactar. Tras media hora cortamos a cuadraditos de 2x2 centímetros y los hacemos a la plancha hasta que estén dorados.

04. Es una receta: vegana, sin gluten y sin lactosa.





BROCOLI DIP



10 Minutos



Batidora de mano o
picadora Jata



4-6 Personas

INGREDIENTES

- 150 gramos brócoli hervido
- 150 gramos de queso crema
- 100 gramos de nueces
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo limón
- Sal y pimienta al gusto

Toppings:

- 1 cucharada de eneldo
- 1 cucharada de aceite oliva
- Chips de boniato

ELABORACIÓN

01. Preparamos nuestros chips de boniatos cortándolos con ayuda de una mandolina. Los llevamos a la freidora de aire con un chorrito de aceite de oliva 10 minutos a 180 grados.

02. Mientras tenemos nuestros chips de boniato en la freidora vamos preparando nuestro dip. Introducimos todos los ingredientes en nuestra picadora.

03. Picamos durante 3 minutos a velocidad alta.

04. Si quedaran restos sólidos en las paredes de nuestra picadora los despegamos con ayuda de una lengüeta o cuchara y volvemos a picar 1-2 minutos.

05. Servimos en plato o cuenco, ponemos los toppings por encima y disfrutamos con nuestros chips de boniato.

CONSEJOS

01. Previamente hervimos nuestro brócoli 10 min a fuego alto. También podemos hacerlo al vapor o al microondas.

02. Si la mezcla se nos queda muy pastosa podemos añadir 2 cucharadas de agua y corregir de sal y pimienta.

03. Si somos intolerantes a la lactosa o veganos podemos usar queso crema vegano o queso crema sin lactosa.

04. Esta receta es sin gluten.





TOMATO FRENZY



20 Minutos



Batidora de mano o
picadora Jata



6-8 Usos

INGREDIENTES

- 200 gramos lentejas de bote
- 100 gramos de nueces
- 100 gramos de tomate seco
- 2 cucharadas de aceite oliva
- 1 diente de ajo
- 1/2 vaso de agua

Toppings:

- Pan de sandwich
- Rucola
- Aguacate
- Pepino

ELABORACIÓN

01. Antes que nada ponemos a hidratar el tomate seco. 10 minutos en agua tibia. Pasado ese tiempo los escurrimos y reservamos.

02. Ponemos todos los ingredientes en nuestra picadora alternando sólidos y líquidos.

03. Picamos 3 minutos, destapamos, raspamos los bordes con ayuda de una lengüeta y volvemos a picar 2 minutos más.

04. Lo pasamos a un tarro con cierre hermético para poder usar cuando queramos.

05. Tostamos nuestro pan, untamos el paté vegano y rellenamos con los toppings que más nos gusten, en este caso: pepino, rucola y aguacate.

CONSEJOS

01. Al diente de ajo le quitamos el corazón para que no repita el ajo.
02. Usamos lentejas de bote para hacer el proceso de elaboración más rápido y sencillo.
03. Lo guardamos en un tarro hermético y conservamos en la nevera hasta 5 días. Para poder usar en nuestras tostadas o sandwiches.
04. Es una receta: vegana, sin gluten y sin lactosa.
05. Podéis usar carne o pescado para vuestro sandwich o bocata y el resultado será espectacular. Este tipo de patés se adaptan a muchas dietas e intolerancias.

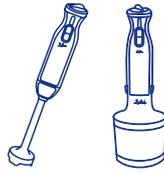




MUSHROOM HEAVEN



30-40 Minutos



Batidora de mano o
picadora Jata



6-8 Usos

INGREDIENTES

- 6 champiñones
- 6 setas shitake
- 3 setas portobello
- 1/2 berenjena
- 200 gramos de alubias o lentejas de bote
- 1 cucharada de mantequilla
- 100 gramos anacardos
- 1 cucharada salsa soja
- Sal y pimienta al gusto

CONSEJOS

01. Es más cómodo hacer nuestras verduras al horno un día o dos antes y guardarlas en la nevera hasta que las necesitemos. De esta forma ahorramos tiempo y solo necesitaremos 5 minutos para elaborar nuestro paté.

02. Si somos celíacos o intolerantes al gluten podemos usar salsa de soja sin gluten.

03. Podemos hacer nuestra receta con mantequilla sin lactosa o vegana y así adaptar la receta a nuestra dieta o intolerancias.

04. Usamos los garbanzos o lentejas de bota para facilitar la elaboración de nuestra receta, así será más rápido.

05. Podemos conservar nuestro paté hasta cinco días en un bote hermético en la nevera.

ELABORACIÓN

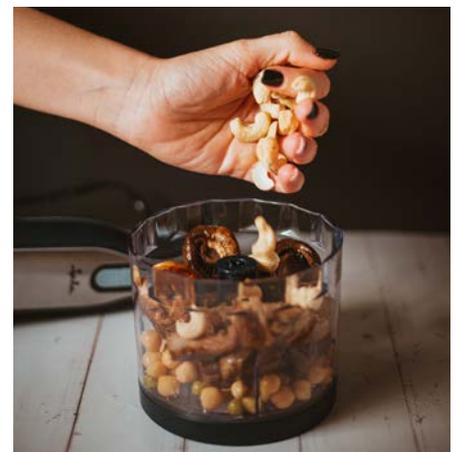
01. El primer paso será hacer al horno nuestra berenjena y combinado de setas. En una bandeja de horno ponemos nuestra media berenjena y las setas enteras, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Horneamos 25 minutos a 200 grados.

02. Introducimos todos los ingredientes en nuestra picadora y picamos 2-3 minutos a velocidad alta.

03. Si quedaran restos sólidos en las paredes de nuestra picadora los despegamos con ayuda de una lengüeta o cuchara y volvemos a picar 1-2 minutos.

04. Lo pasamos a un tarro con cierre hermético para poder usar cuando queramos.

05. Y ya lo tenemos listo para untar en una buena rebanada de pan.





LEMON CAKESICLES



40 Minutos



Moldes cupcake
de silicona Jata



Batidora de
mano Jata



6 Cakesicles

INGREDIENTES

Cupcakes:

- 100 gramos de azúcar
- 65 gramos de mantequilla
- 90 gramos de harina trigo
- 1 cdta levadura
- 70 ml leche
- 1 huevo
- Ralladura de dos limones
- Lemon curd

Cakesicles:

- 200 gramos de chocolate blanco para postres

ELABORACIÓN

01. Comenzamos derritiendo el chocolate blanco en el microondas en tandas de 30 segundos para que no se queme.

02. Cuando el chocolate esté derretido aplicamos en el molde de los cakesicles, cubriendo bien las paredes.

03. Llevamos a la nevera para que el chocolate endurezca.

Lemon curd:

01. Ponemos todos los ingredientes en un bowl apto para el microondas y calentamos en tandas de 30 segundos.

02. Cada 30 segundos sacamos y removemos. Así hasta llegar a 6 minutos.

03. Cuando tenga el espesor deseado tapamos con film a piel y dejamos atemperar 10 minutos antes de llevar a la nevera.





CONSEJOS

Un postre delicioso que sorprende en cada bocado en frescura y contraste de texturas.

01. El chocolate blanco tiene que ser de cobertura o específico para postres, así conseguiremos unos cakesicles perfectos.

02. Podemos adaptar esta receta para intolerantes al gluten o celíacos usando un mix de harina sin gluten de repostería.

03. También se puede modificar usando productos sin lactosa (leche, mantequilla, chocolate) y así tendremos una receta apta para intolerantes a la lactosa.

04. El secreto para conseguir unos cakesicles perfectos está en respetar los tiempos de enfriado del chocolate y cubrir bien el molde.

05. Usamos la ralladura de dos limones pero sin llegar a la parte blanca o dará amargor al sabor.

Cupcakes:

01. Tamizamos los ingredientes secos.
02. Los ingredientes deben estar a temperatura ambiente.
03. Ponemos el horno a precalentar a 180 grados.
04. Con la varilla de nuestra batidora de mano mezclamos la mantequilla con el azúcar hasta cremar.
05. Añadimos la ralladura de limón.
06. Es el turno del huevo, batimos hasta integrar.
07. Añadimos ingredientes secos y la leche en dos veces alternándose.
08. Engrasamos nuestros moldes y rellenamos 2/3 con la mezcla. Horneamos 18-20 minutos.
09. Dejamos atemperar sobre una rejilla.

Cakesicles:

01. A los 10 minutos desmigamos en un bowl y lo mezclamos con una cucharada de lemon curd.
02. Sacamos de la nevera nuestro molde con el chocolate ya endurecido y rellenamos la mitad de mezcla de bizcocho.
03. Rellenamos de lemond curd y tapamos con más bizcocho.
04. Finalmente cubrimos y lo sellamos con otra capa de chocolate y lo llevamos a la nevera 15 minutos.
05. Desmoldamos con cuidado y decoramos con ralladura de limón.





COFFEE CHEESECAKE



45 Minutos



Picadora de mano Jata



8-10 Raciones

INGREDIENTES

Base:

- 180 gramos galletas maria o digestive
- 1 cucharada cacao en polvo
- 100 gramos de mantequilla
- 1 cdtta canela

Relleno:

- 150 gramos de azúcar
- 1 litro de café con leche
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 sobres de cuajada
- 200 gramos de queso crema

Toppings:

- Cacao en polvo
- Fideos de chocolate o chunks

ELABORACIÓN

01. Trituramos nuestras galletas con la picadora, añadimos el cacao y la canela. Ponemos la mantequilla en un cuenco y la derretimos al microondas. Mezclamos con la mezcla de galletas, cacao y canela.

02. Forramos un molde redondo de 18 cm de diámetro con papel de hornear. Ponemos la galleta dentro del molde y con ayuda de un vaso vamos acoplado bien a los bordes y base de todo el molde.

03. Horneamos 18 minutos a 175 grados calor arriba y abajo.

04. Mientras en un vaso de café con leche vertemos los dos sobres de cuajada y removemos bien.

05. En un cazo ponemos el resto de ingredientes del relleno y llevamos a ebullición a fuego medio sin parar de remover en todo momento. Cuando rompa a hervir añadimos el vaso de café con cuajada y seguimos removiendo hasta que vuelva a hervir. A pagamo.

06. Pasados 10 minutos vertemos la mezcla sobre el molde con la base de galleta ya horneada. Dejamos atemperar 20 minutos aproximadamente.

07. Tapamos con papel film y llevamos a la nevera de un día para otro o al menos 6-8 horas.

08. Antes de servir y disfrutar decoramos con cacao en polvo y fideos de chocolate.

CONSEJOS

01. Podemos hacer nuestra tarta apta para intolerantes a la lactosa o veganos cambiando la mantequilla por mantequilla vegana o margarina. También cambiando la leche y el queso crema por bebida vegetal leche sin lactosa.

02. Para esta receta usaremos nuestro edulcorante preferido: stevia, xilitol, eritritol.... Pero la mitad de la cantidad indicada en la receta.

03. Si queremos hacer nuestra receta apta para intolerantes al gluten o celíacos podemos encontrar muchas galletas sin gluten en grandes supermercados que son ideales para este tipo de recetas.





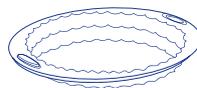
GUAYABA PIE



1 Hora



Varillas de
mano Jata



Molde Jata



8-10 Raciones

INGREDIENTES

Masa quebrada:

- 300 gramos harina trigo
- 1 huevo L
- 15 ml leche
- 65 gramos de azúcar
- 175 gramos mantequilla

Relleno:

- 300 ml leche
- 150 gramos de azúcar
- 80 gramos de mantequilla
- 60 gramos de maicena
- 4 yemas
- 120 ml jugo guayaba

Merengue:

- 4 claras sobrantes
- 300 gramos de azúcar

ELABORACIÓN

Masa quebrada:

01. En un bowl ponemos la harina, el azúcar y la mantequilla fría a cuadraditos pequeños. Mezclamos con las manos y se nos quedará como textura arena.

02. Introducimos el huevo y la leche y amasamos. No debemos amasar en exceso sino con el calor de nuestras manos se derretirá la mantequilla.

03. Hacemos una bola con la masa y llevamos 15-20 minutos a la nevera.

04. Estiramos la masa, engrasamos nuestro molde y ponemos la masa quebrada por encima. Pinchamos con un tenedor la base y llevamos al horno 20 minutos a 180 grados. Dejamos atemperar sobre una rejilla.





CONSEJOS

01. La leche y la mantequilla para la masa quebrada deben estar muy frías.

02. Para hornear nuestra masa quebrada pondremos por encima un papel vegetal y garbanzos para que no se deforme durante el horneado.

03. Podemos hacer nuestra masa quebrada para celíacos o intolerantes al gluten usando un mix de harina sin gluten, que sea de repostería.

04. Para preparar el merengue pesar las claras, en azúcar siempre será el doble de cantidad que de claras.

05. Una vez tostamos el merengue podemos guardar el pie en la nevera hasta la hora de servir.

Relleno:

01. En un bowl mezclamos las yemas, el azúcar y la maicena.
02. Llevamos a un cazo la mezcla anterior más el jugo de guayaba y la leche.
03. No dejamos de remover, siempre a fuego medio hasta que la mezcla empiece a espesar. Este proceso llevará aproximadamente 8 minutos.
04. Necesitamos que la mezcla pueda hacer picos. Retiramos del fuego y mezclamos con la mantequilla.
05. Tapamos con papel film a piel y dejamos atemperar.
06. Pasados 20 minutos podemos poner nuestro relleno sobre la masa quebrada y llevamos a la nevera para que enfríe.

Merengue:

01. Ponemos las claras de huevo y el azúcar en un cazo a fuego medio. No podemos parar de mover en ningún momento para que no se hagan las claras.
02. Retiramos en el momento que cuando tocamos con nuestros dedos y el azúcar se ha disuelto.
03. Lo llevamos a un bowl amplio y montamos con la batidora con la varilla 5-7 minutos a velocidad alta.
04. Metemos el merengue en una manga pastelera con la boquilla que más nos guste.
05. Decoramos nuestro pie con el merengue y finalmente con ayuda de un soplete lo tostamos. Y ya podemos disfrutar de un delicioso pie con un sabor de lo más primaveral.



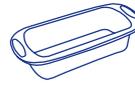
HORCHATA TIRAMISÚ



30-40 Minutos



Batidora
de mano Jata



Molde Jata



6-8 Raciones

INGREDIENTES

- 250 gramos queso mascarpone
- 100 ml horchata
- 70 ml nata
- 175 gramos azúcar glas
- 1 cdta canela
- 1 cdta extracto vainilla
- 1 paquete soletillas

Almíbar:

- 2 cucharadas de café
- 1 vaso de horchata
- 1 cdta amaretto

Toppings:

- 60 ml nata
- Cacao en polvo

ELABORACIÓN

- 01.** Forramos nuestro molde con papel de hornear y engrasamos ligeramente.
- 02.** Preparamos el almíbar poniendo todos los ingredientes en un plato hondo y mezclamos bien.
- 03.** Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente. Tamizamos el azúcar glas y la canela.
- 04.** En un bowl amplio ponemos nuestro queso mascarpone y con la varilla de nuestra batidora de mano batimos 2 minutos a velocidad alta.
- 05.** Añadimos la nata y la vainilla. Seguimos batiendo a velocidad alta 2-3 minutos más. Incorporamos la horchata pero solo la mitad y así comprobamos la consistencia. Es el turno del azúcar glas, batimos a la velocidad más baja de nuestra batidora.
- 06.** Vamos bañando los bizcochos de la primera capa de nuestro tiramisú. Montamos por capas; una de bizcochos y una de crema, así hasta llegar casi hasta el final del molde.
- 07.** Llevamos a la nevera de un día para otro o al menos 6 horas.
- 08.** Desmoldamos con cuidado sobre un plato o base rectangular.
- 09.** Montamos la nata del topping con nuestra batidora de mano y con ayuda de una manga pastelera decoramos nuestro tiramisú de horchata. Por último con ayuda de un colador espolvoreamos cacao en polvo.

CONSEJOS

01. Los bizcochos de soletilla son sin lactosa, si usas nata vegetal de repostería y mascarpone sin lactosa tendrás una receta para intolerantes a la lactosa.

02. En herbolarios o tiendas de dietética se pueden encontrar edulcorantes en polvo con menos calorías y saludables. Tendremos que usar la mitad de cantidad ya que endulzan mucho con poca cantidad.

03. Cuando hablo de nata vegetal se trata de nata especial para repostería no crema de soja o almendra. La podemos encontrar en tiendas especializadas. Pero también se puede usar nata de vaca con más de un 35% de materia grasa.





15

RECETAS DELICIOSAS Y SALUDABLES PARA COMPARTIR

Lata
DESDE 1943

15

**RECETAS DELICIOSAS
Y SALUDABLES
PARA COMPARTIR**



Tata
DESDE 1943