



RECETAS TALLER DE COCINA SALUDABLE.

REPOSTERÍA SALUDABLE.

13 de Mayo de 2013.

LA DULCERÍA.

BROWN BREAD.

El Brown Bread o pan de estilo inglés, recibe esta denominación por la incorporación de harina integral en su elaboración, así como del color oscuro que le caracteriza por la incorporación de melaza.

Nutritivo y perfecto acompañamiento para sopas o tostadas.

Esta receta no contiene huevos, por lo que es apta para intolerantes al huevo (asegurarse que la levadura química es libre de huevo, por ejemplo Royal contiene huevo, la de Mercadona o Lidl no).

Al ser un pan elaborado con levadura química, los intolerantes a las levaduras naturales tb pueden disfrutar de este pan.

Puede también realizarse en su versión apta para intolerantes a la lactosa sustituyendo la leche entera por leche de soja/avena/almendras.

Especialmente para los panes recomendamos la utilización de harinas provenientes de Cultivo Ecológico.

Precalentar el horno a 170°C.

Engrasar un molde de pan/plum cake de 900gr.

INGREDIENTES:

200 gr. Harina de trigo.

300 gr Harina integral de trigo.



30 gr	Salvado de Trigo.
20 gr	Salvado de Avena.
10 gr	Levadura química.
6 gr	Sal
14 gr	Melaza
600 – 900 ml	Leche Entera / Leche de Soja.

MÉTODO:

- 1) Mezclar todos los ingredientes secos en un bol asegurándose que están bien integrados.
- 2) Añadir la melaza.
- 3) Añadir la leche poco a poco hasta obtener una masa pegajosa, pero no demasiado líquida. Es mejor añadir la leche poco a poco.
- 4) Verter la mezcla en el molde de pan previamente engrasado con un poco de aceite de girasol.
- 5) Introducir en el horno precalentado a 170°C y hornear durante 45 – 55 min.
- 6) Para comprobar que el pan está cocido, desmoldar, golpear la base del pan con los dedos. Si suena a hueco el pan está hecho. Si necesitase más tiempo volver a poner el pan al horno (no hace falta introducirlo en el molde)



SCONES (versión salada)

Un scone es un panecillo individual de forma redonda, típico de la cocina del Reino Unido y originario de Escocia. Es un alimento muy común en desayunos y meriendas tanto del Reino Unido como de Irlanda, Canadá, Australia, Nueva Zelanda y Estados Unidos

Los scones suelen ser dulces y contienen a menudo uvas pasas, arándanos, queso o dátiles. Existen también versiones saladas.

Está elaborado con harina de trigo, centeno o avena, mantequilla y levadura. Se suele servir templado y abierto por la mitad, en su versión dulce acompañado de mermelada y nata, y en su versión salada se puede servir con chutneys.

Precalentar el horno a 170°C

INGREDIENTES:

450 gr	Harina de Trigo
6 gr	Levadura Química
110 gr	Mantequilla (en dados)
1 pizca	Pimentón
1 pizca	Sal
50 gr	Queso Cheddar maduro (o cualquier otro al gusto), rallado
8 ud	Tomates Cherry Secos, troceados
8 ud	Aceitunas Negras sin hueso, troceados
200 ml	Leche Entera.
1 ud	Huevo.

Semillas de sésamo para adornar.

MÉTODO:

- 1) En un bol mezclar, harina, levadura, sal y pimentón. Añadir la mantequilla troceada.



- 2) Desmenuzar la mantequilla con la harina y trabajarla hasta que esté totalmente incorporada y parezca arena.
- 3) Añadir los tomates troceados, el queso rallado y las aceitunas troceadas. Incorporar.
- 4) Hacer un hueco en el centro y añadir el huevo y un poco de leche. Ir incorporando a la mezcla poco a poco hasta crear una masa más bien seca. No añadir todo el líquido de primeras, incorporar poco a poco.
- 5) Formar una bola con la masa y estirar con el rodillo hasta que tenga un espesor de aprox. 1.5cm
- 6) Con un cortador redondo cortar los scones y pasarlos a una bandeja forrada con papel de horno.
- 7) La masa sobrante de los primeros cortes se puede unificar una y otra vez para elabora más scones siguiendo los pasos anteriores.
- 8) Una vez colocados los scones en la bandeja, pintar con huevo batido y adornar con unas semillas de sésamo.
- 9) Introducir en el horno precalentado a 170°C y hornear durante 10 -12 min, o hasta que estén dorados.



CREME PATISSIERE apta para intolerantes a la lactosa.

Crema para relleno o salsa de acompañamiento de postres.

La crema pastelera es una de las cremas básicas en pastelería. Dependiendo del espesor que se le dé puede ser utilizada como crema de relleno o como salsa para acompañar otros postres. Se puede saborizar con la incorporación de distintos ingredientes (café, almendra, cacao, ralladura de naranja o limón, etc.)

Es la base de elaboraciones como Natillas, Crema catalana o el Custard Inglés.

En esta versión, la crema la elaboramos con leche de soja para poder hacerla apta para intolerantes a la lactosa. También se podrían utilizar otro tipo de leche como de avena o de soja.

También utilizamos como espesante harina de maíz, por lo que podría ser una crema apta para celíacos (siempre teniendo en cuenta la contaminación cruzada).

INGREDIENTES:

450 ml	Leche de Soja.
1-2 gotas	Esencia de Vainilla.
85 – 100 gr	Azúcar blanquilla
5 ud	Yemas.
25 gr	Harina de Maíz (maicena)

MÉTODO:

- 1) En un cazo poner la leche de soja a calentar.
- 2) En un bol, mezclar el azúcar con la maicena.
- 3) Añadir las yemas a la mezcla del azúcar y batir hasta conseguir una mezcla homogénea y blanquecina.
- 4) Cuando la leche haya hervido retirar del fuego.
- 5) Añadir un poco de la leche caliente a la mezcla de las yemas y diluir.



- 6) Incorporar las dos mezclas en el cazo, leche hervida con las yemas, azúcar y maicena.
- 7) Cocer a fuego suave hasta que comience a espesar removiendo constantemente.
- 8) Una vez que ha espesado, verter en un contenedor de plástico y cubrir con un film transparente, pegado a la mezcla, para que no haga costra.
- 9) Dejar enfriar.

*En caso de querer la opción más líquida para salsa o natillas, eliminar la maicena y reducir 1 yema.



MUFFIN DE MANZANA Y LIMÓN (veganos)

Las muffins también conocidas como magdalenas americanas las podríamos considerar primas- hermanas de las magdalenas tal y como las conocemos en España.

A pesar de estar relacionadas, tienen caracteres diferentes, son de miga más densa, lo que no quiere decir más seca, al contrario. Especialmente las muffins americanas se caracterizan por llevar distintas combinaciones de fruta o chocolates en su interior, lo que las hace más jugosas.

Los métodos de elaboración es lo que define la línea divisoria entre una y otra, mientras que en las magdalenas se pretende incorporar el mayor aire posible en la masa, en las muffins es todo lo contrario.

Aquí presentamos una versión vegana de muffins. Vegano quiere decir libre de cualquier ingrediente proveniente de origen animal, por lo que además de ser apta para veganos lo convierte en el acompañamiento ideal para desayunos o meriendas de intolerantes a la lactosa o al huevo.

Precalentar el horno a 170°C

INGREDIENTES:

- 2 ud Manzana Golden pelada y picada.
- 480 gr Harina de trigo.
- 270 gr Azúcar blanquilla
- 6 gr Bicarbonato Sódico (1 cucharadita)
- 3 gr Sal (1/2 cucharadita)
- 8 gr Levadura Química (1 1/2 cucharadita)
- 180 gr Aceite de Girasol
- 270 gr Agua.
- Ralladura de 1 limón.
- Zumo de medio limón.



MÉTODO:

- 1) Tamizar la harina con el bicarbonato y la levadura química. Añadir el azúcar y la sal. Mezclar.
- 2) Mezclar el agua con el aceite, la ralladura y el zumo de limón.
- 3) Incorporar los ingredientes secos a los líquidos poco a poco.
- 4) Mezclar y dividir entre las cápsulas de papel.
- 5) Hornear a 170°C durante aprox. 20-22 min.
- 6) Comprobar que están hechos pinchando con un palillo, si sale limpio ya están cocidas.



COOKIES DE PLÁTANO, SALVADO Y NUEZ (veganas).

Las cookies son las galletas americanas por excelencia. En su versión más suave o más crujiente, son el acompañamiento ideal para un buen vaso de leche o un café de media tarde.

Aunque los ingredientes principales para una buena cookie son la mantequilla y los huevos en esta versión vegana se consigue el mismo resultado con muchas menos grasas y apto para intolerantes a la lactosa y al huevo.

Precalentar el horno a 170°C.

INGREDIENTES:

100 gr	Azúcar moreno/azúcar blanquilla.
60 ml.	Aceite de Girasol
120 gr.	Puré de plátano.
125 gr.	Harina de Trigo
15 gr.	Salvado de trigo.
3 gr.	Levadura química (1/2 cc)
3 gr.	Bicarbonato Sódico (1/2 cc)
6 gr.	Canela (1 cc).
50 gr.	Nueces picadas.

MÉTODO:

- 1) En un bol mezclar el azúcar con el aceite y añadir el puré de plátano.
- 2) En otro bol mezclar los ingredientes secos.
- 3) Incorporar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos e incorporar.
- 4) Añadir las nueces picadas.
- 5) Forra una bandeja de horno con papel adecuado.
- 6) Verter una cucharada de la mezcla con una separación mínima de 5 cm.



universidad
de león



7) Hornear durante 10-12 min.

8) Una vez horneadas, dejar reposar unos minutos y luego pasar a enfriar a una rejilla.



FALSO BROWNIE VEGANO (con remolacha)

El brownie es un tradicional postre americano, que surgió de un error pastelero, cuando se les olvido añadir la levadura a la masa de un pastel de chocolate.

Esta versión más sana y con matices distintos, aportados por la remolacha es apta para intolerantes a la lactosa y al huevo.

Precalentar el horno a 170°C.

INGREDIENTES:

350 gr.	Remolacha cocida y hecha puré. (al natural)
150 gr.	Aceite de Girasol.
280 gr.	Azúcar moreno (Panela)
1 cc.	Esencia de vainilla.
260 gr.	Harina de trigo (o harina integral)
50 gr.	Cacao en polvo desgrasado.
10 gr.	Levadura química (2 cucharaditas)
6 gr.	Bicarbonato Sódico. (1 cucharadita)
3 gr.	Sal (1/2 cucharadita)
4 gr	Canela (1/2 cucharadita)
70 gr.	Chips de Chocolate negro.

MÉTODO:

- 1) Hacer puré la remolacha. Añadir el aceite, el azúcar y la vainilla, y mezclar.
- 2) Tamizar la harina, levadura, bicarbonato, sal y canela.
- 3) Añadir la mezcla de la harina a los ingredientes líquidos y mezclar.
- 4) Incorporar las pepitas de chocolate.
- 5) Verter en un molde engrasado y forrado con papel de horno.
- 6) Hornear durante 30-35 min, o hasta que al pinchar un palillo, éste salga limpio.