



Recetario

NAVIDEÑO



CUPCAKES navideños



Para los cupcakes

- 2 HUEVOS
- 3/4 t HARINA DE CENTENO
- 1/3 t HARINA DE COCO
- 1 1/2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO
- 1 CUCHARADITA DE VAINILLA
- 1/2 CUCHARADITA DE BICARBONATO
- 2 PLÁTANO
- GRANADA
- 1/3 t MONK FRUIT

Para el betún

- 1 lata de leche de COCO
- GOTAS DE STEVIA
- 1 CUCHARADITA DE VAINILLA
- 1/2 CUCHARADA DE GOMA XANTANA



PREPARACION

1. BATIR LOS HUEVOS Y AL ESPONJAR AGREGAR POCO A POCO: VAINILLA, AZÚCAR, ACEITE DE COCO Y BICARBONATO.
2. INTEGRAR LAS HARINAS CERNIDAS POCO A POCO JUNTO CON LOS PLÁTANOS.
3. AGREGAR MEDIA TAZA DE GRANADA, REVOIVIENDO CON CUCHARA. LA GRANADA SE PUEDE SUSTITUIR CON BERRIES O ARÁNDANOS.
4. PRECALENTAR EL HORNO. COLOCAR LOS CAPACILLOS EN MODIES DE CUPCAKES Y HORNEAR POR 10 MIN A 180* APROX. (REVISAR CON UN PALILLO HASTA QUE SALGA LIMPIO).

PARA EL BETÚN BATIR TODO HASTA QUE TOMA CONSISTENCIA DE BETÚN.

PUEDES REFRIGERARIO PARA QUE SEA MÁS FIRME Y PODER HACER FIGURAS CON LA DUYA.



tarta de romeritos



- 3 papas medianas
- Romeritos
- 1/2 t de queso mozzarella
- 1/2 t de queso ricotta

- 2 huevos
- Sal de mar
- Pimienta
- 1/2 cebolla picada



Preparación

1. Rebanar 2 papas con una mandolina de forma redonda y la 3ra rebanada a lo largo (para la orilla).
2. Freír con un poco de aceite de oliva y sal de mar las papas hasta que estén ligeramente cocidas.
3. Cocinar 2 min los romeritos en un sartén sofriendo la cebolla y los romeritos. En un tazón batir los huevos y los quesos. Colocar las papas en el molde.
5. Incorporar la mezcla de huevo con los romeritos y agregar al molde con las papas. Hornear 15 min a 180*



ROSCA de reyes



Para la masa

- 450 g de harina integral
- 200 g de harina de trigo
- 200 g de leche de almendra
- 100 g de ghee
- 150 g de azúcar de coco
- 1 cucharada de levadura seca
- 3 huevos
- 1 naranja (ralladura)
- 1 cucharadita de sal

Para la costra de azúcar

- 3 cucharaditas de ghee
- 3 cucharaditas de azúcar de coco
- 3 cucharaditas de harina de avena
- 1 chorrito de vainilla

PREPARACION



1. Diluir la levadura en la leche tibia y dejar reposar.
2. Mezclar el azúcar con la ralladura y licuar para que se pulverice.
3. En un bowl grande mezclar las harinas con el azúcar, los huevos, sal y la leche con la levadura.
4. Formar una masa y dejar reposar tapada 1 hora para que doble su tamaño.
5. Hacer un hoyo con el dedo en medio de la bola de masa e ir abriendo la masa para formar la rosca.
6. Barnizar con yema de huevo e ir colocando los toppings (el crust de azúcar lo haces integrando todo para que quede como una masita aguada)
7. Hornea 30 min a 180° con horno precalentado.





 @mercedes.saludsalud

 mercedessaludsalud

 @mercedes.saludsalud

 @hcmecedeslopez