



Calabaza, el alimento estrella del otoño que adelgaza (y cinco recetas que arrasan en Instagram)

Descripción



Todos los expertos coinciden en que comer alimentos de temporada es la clave no solo para tener una dieta saludable, sino también sostenible. Primero, porque se cultivan y cosechan en el momento óptimo cuando contienen más nutrientes, y segundo, porque no tienes que gastar más energía para crear un clima fuera de temporada para que crezcan estos alimentos. Uno de los alimentos estrella del otoño es sin duda la calabaza. Y no solo por sus valores nutricionales, sino también por su versatilidad a la hora de incluirlo en nuestras recetas.

La calabaza baja en grasas y calorías es el superalimento del otoño gracias a su alto contenido en vitamina C, betacaroteno, calcio y potasio. A todo esto hay que sumarle su alto contenido en fibra, algo superior a 1 gramo por 100, que supone el 4% de la cantidad que una persona necesita consumir diariamente. Todo ello convierte a la calabaza en un ingrediente ideal para la digestión y regular el tránsito intestinal.

Su sabor dulce y suave lo convierte en un ingrediente fundamental en diversas recetas dulces, siendo

la más famosa la típica tarta de calabaza (y yo le añadiría zanahorias, una auténtica delicia). Pero también es un ingrediente versátil para platos salados, más allá de la típica crema. Estas son las cinco recetas principales que encontramos en Instagram y nos encantaron. Fácil de preparar e increíblemente delicioso.

Calabaza rellena de huevo, tomillo, nueces y gratinado de gorgonzola

No solo es un plato que hará que tus invitados se vean increíblemente bien, también es saludable y sabe muy bien.

Ingredientes

Preparación

1.-

Hornea la calabaza partida a la mitad a 180 grados con aceite y sal durante 30 minutos (o el tiempo que tarde la calabaza en ablandarse).

2.-

Cuando la calabaza esté asada, decora con gorgonzola, nueces picadas, tomillo fresco y un huevo en huevo de semilla.

3.-

Hornear junto con las rebanadas de pan hasta que el pan esté tostado, poner la calabaza gratinada y el huevo en el lugar deseado.

Flan De Calabaza Y Almendras

Para diferenciarnos de la típica receta de pastel de calabaza, nuestra apuesta por el dulzor es este flan tan delicioso como nutritivo.

Ingredientes

- 550 gr calabaza asada
- 1 litro de leche de soja
-

3 cucharadas de eritritol

- 3 cucharadas de maicena
- 4 cucharadas de almendras molidas
- Una pizca de canela, jengibre, nuez moscada y vainilla
- Para el caramelo: 3 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de agua

Preparación

1.-

Poner el azúcar y el agua en una cacerola y llevar a ebullición hasta que burbujee y adquiera un color amarillento. Verter inmediatamente en la flanera.

2.-

Reserva el molde con el caramelo para más tarde.

3.-

Ponga el resto de los ingredientes en una cacerola.

4.-

Triture con una licuadora hasta que todo sea homogéneo.

5.-

Llevar a fuego medio hasta que hierva, sin remover, y cocinar por unos 3 minutos. Comienza a espesar un poco.

6.-

Vierte la mezcla en el molde con el caramelo y refrigera por lo menos 3 horas.

Pan de calabaza

Para el desayuno, como merienda o como aperitivo, este pan de calabaza es tan bonito como delicioso.

Ingredientes

- 500 gr de harina
- 15 gr de levadura fresca o 5 gr. levadura en polvo para hornear
- 1 CUCHARADA. de sal
- 1 CUCHARADA. del azúcar
- 150 gr puré de calabaza
- 3/4 taza de leche (es posible que necesite un poco más dependiendo de qué tan húmeda esté la calabaza, si no desea usar leche, puede sustituirla por agua)
- 80g de mantequilla
- Opcional: orégano para sazonar y huevo para pincelar

Preparación

1.-

Mezclar la harina con la sal, hacer un hueco en el medio y añadir la levadura. Cuando esté fresco, pélalo bien con los dedos.

2.-

Agregue el azúcar, el puré de calabaza, la leche tibia y el orégano. Cuando se forme la masa, agregue la mantequilla a temperatura ambiente y continúe amasando durante unos minutos hasta que se forme una bola suave.

3.-

Tapar y dejar reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

4.-

Pasado este tiempo, presiona con los dedos para desgaseificar la masa, corta en porciones y forma

bolitas.

5.-

Coloque las bolas una al lado de la otra en una bandeja para hornear con un poco de aceite y déjelas crecer nuevamente en un lugar cálido y cubierto hasta que doblen su tamaño.

6.-

Pintar con huevo (si gusta) y cocinar en horno precalentado a 190 grados por 20 minutos.

recomendaciones

– Para el puré, es recomendable cocinar la calabaza en el horno ya que sabe mejor y absorbe menos agua. Si la haces hervir, la masa necesitará más harina.

– Es posible que necesite un poco más de leche o un poco más de harina. Eso depende de la harina que estés usando y del puré que estés haciendo.

Crema De Calabaza Y Coco

Una vuelta de tuerca a la típica crema de calabaza con un toque de coco para un sabor más exótico.

Ingredientes

Preparación

1.-

Antes de preparar la crema, saltea las verduras junto con el jengibre.

2.-

Añade las especias y sal al gusto.

3.-

Vierta el caldo de verduras o el agua y cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté lista.

4.-

Una vez cocida la calabaza, retirar y reservar la mitad del agua antes de trocear.

5.-

Agrega un chorrito de leche de coco y un poco de caldo y licúa hasta obtener la textura que más te guste.

Caramelo helado de calabaza y manzana

Todavía es tiempo de helados y este que te proponemos no solo es delicioso sino también muy saludable.

Ingredientes

Preparación

1.-

Lave, pele y cocine al vapor la calabaza y la manzana, luego haga un puré fino.

2.-

Verter la mezcla en los moldes para helado y congelar durante 2-3 horas.

3.-

Derretir el chocolate en el microondas (a intervalos de 30 segundos para evitar que se queme).

4.-

Retire el helado del molde, cubra con chocolate y agregue unas hojuelas de trigo sarraceno antes de que se endurezca.

Fecha de creación

abril 2023