



No engorda y lo puedes comer estando a dieta

Descripción

Una nutricionista está viralizando la receta básica de su dieta: un bizcocho de zanahoria y nueces, dulce, sin grasas y que se puede comer haciendo dieta sin preocuparte por engordar.

No contiene azúcar, ingrediente que ya ha demostrado ser perjudicial para la salud y las dietas de adelgazamiento. Simplemente eliminando este alimento de la dieta se pueden perder hasta 5 kg en un mes. Tampoco contiene harina, gluten ni leche, por lo que es apta para todos los paladares. Incluso las personas intolerantes a la lactosa y las personas celíacas pueden degustar este manjar.

Este bizcocho de zanahoria y nueces tiene una textura jugosa y esponjosa, es sano, nutritivo y dulce porque sustituye el azúcar por otros ingredientes que consiguen el mismo sabor sin sus contraindicaciones.

La tarta de zanahoria que no engorda

La receta viene de la mano de Blanca García-Orean, la nutricionista que suele compartir sus recetas más recomendadas en su cuenta de Instagram @blancanutri, y es la siguiente:

En la publicación, en 10 pasos, describe tanto fotos del resultado como vídeos del proceso de elaboración de la receta que se ha hecho viral por su eficacia.



Parece imposible, pero es verdad: ahora puedes hacer una tarta sin horno y sin molde

Ingredientes de la tarta que no engorda

La tarta tiene un fuerte sabor dulce y se puede comer sin remordimientos. [instagram](#)

- 2 manzanas doradas
- 3 zanahorias medianas.
- 3 huevos.
- canela al gusto.

- 1 cucharadita de levadura.
- 2-4 onzas de chocolate 85%
- Un puñado de nueces.
- Una cucharadita de aceite de oliva o de coco.



Tortas integrales de naranja y avena para el estreñimiento

Cómo hacer el bizcocho de zanahoria que no se ponga espeso

1. Pelar las manzanas y las zanahorias y cortarlas en trozos. Póngalos en un plato y caliente las manzanas descubiertas durante 2 minutos y las zanahorias durante 4-5 minutos (hasta que estén blandas).

2. Mezclar las manzanas y las zanahorias con la canela y los huevos.
3. Batir todo y agregar a la forma.
4. Metemos en el horno durante 30 minutos a 180 grados (previamente calentado).
5. Coloca el chocolate y el aceite de oliva o de coco en un bol y caliéntalo en el microondas durante 1 minuto o hasta que esté más o menos líquido. Verter por encima junto con las nueces. ¡Y hecho!

Fecha de creación

abril 2023