

HIPERrecetas:
tus recetas cardiosaludables

Minitartas de manzana



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 cucharadas soperas (6 g) de edulcorante (Natreen)
- 60 g de harina de trigo integral
- 1 huevo
- 150 ml de leche desnatada
- 30 ml de aceite de girasol
- Una pizca de canela en polvo
- 2 manzanas Golden
- 1 cucharada de zumo de limón



PREPARACIÓN

- 1) Pelar y cortar las manzanas en finas rodajas, cuartearlas y ponerles zumo de limón para que no ennegrezcan.
- 2) En un vaso de túrmix poner todos los ingredientes, excepto la manzana, el edulcorante, la canela y el limón. Batir.
- 3) Escoger moldes pequeños y redondos, de unos 5 cm de diámetro. Engrasarlos y colocar las rodajas de manzana hasta la mitad aproximadamente. Verter encima un poco de masa, sin que llegue a cubrir del todo la manzana.
- 4) Cocinar en el microondas unos 6 minutos.
- 5) Dejarlo enfriar, desmoldar y servir con un poco de canela en polvo por encima.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 179,79 kcal; Proteínas: 5,19 g; Hidratos de carbono: 21,61 g; Grasas: 8,03 g.



COMENTARIO NUTRICIONAL

Desde el punto de vista nutricional, la manzana aporta una buena cantidad de fibra, que ayudará a que los hidratos de carbono de la receta se absorban de manera lenta, disminuyendo la velocidad a la que pasan por la sangre. Además, la pectina podría contribuir a reducir los niveles de colesterol.

Natreen es una mezcla de maltodextrina de trigo y edulcorante aspartamo (3,1 %).

El aceite de girasol es un excelente sustituto de la mantequilla por su bajo contenido en ácidos grasos saturados y por su alto aporte en ácidos grasos poliinsaturados.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

Las minitartas de manzana se pueden elaborar también con una bebida vegetal, como la bebida de arroz o de avena.

Si se desea, se puede sustituir las 4 cucharas de edulcorante por 80 g de azúcar. En este caso se podrían hornear los pastelitos durante 30 min. A 180 °C.

Notas
