

Para que sea fácil en tu cocina

Dos clásicos con chocolate que debes preparar

Cuando se habla de postre, de inmediato se piensa en un rico plato dulce, que para muchos obligadamente debe llevar chocolate. Para eso te recomendamos dos recetas que puedes hacer en tu hogar durante estos días fríos de invierno. **Por: Germán Kreisel**



Recetas de Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas UDLA:

VOLCÁN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 huevo.
- ¼ ctda. de esencia de vainilla
- ¼ ctda. de polvo para hornear
- 2 ctdas. de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cda. de endulzante en polvo
- 20g. de chocolate amargo 65%
- ½ taza de frambuesas o frutillas

Preparación:

Precalienta el horno a 180C. En una taza medidora o un bowl pequeño agrega todos los ingredientes menos el chocolate amargo, mezcla todo con ayuda de un batidor globo, al obtener una mezcla homogénea vierte en un molde individual, agrega el cuadrado de chocolate en el centro de la mezcla y hornea por 10 min. Deja enfriar para desmoldar y disfrutar acompañado de las frambuesas o frutillas.



PRESTIGIO (6 UNIDADES)

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado
- ½ taza de leche en polvo
- ¼ taza de agua
- 30 gotitas aprox de stevia
- 200 gr de chocolate cacao 65%

Preparación:

Mezclar en un bowl el coco rallado y la leche en polvo, luego agregar el agua, la stevia, mezclar con una cuchara o tenedor todo muy bien hasta que comience a formarse una masa.

Poner la masa en un molde y apretar bien dejar como 1,5 cm aprox de grosor, luego refrigerar por 1 hora y ya estará listo para cortar.

Fundir el chocolate en baño maría y bañar las barritas.

Refrigerar hasta que el chocolate este sólido.

SIMPLICIDAD Y RAPIDEZ

La tecnología ha permitido que lo que se hacía antes y en mayor tiempo hoy lo haga un equipo robotizado que entrega más eficiencia y mejores resultados. Y preparar ricas recetas como las recomendadas, para muchas personas puede tomar más tiempo o simplemente puede ser algo que no llegue a buen término. Por eso existen los llamados "robots de cocina" que simplifican las tareas con resultados sorprendentes y perfectos.

Estos equipos permiten preparar recetas de forma fácil y alguno de ellos son más avanzados, otros que realizan una función específica, como amasar, batir, procesar, o también, cocinar al vapor o de distintas maneras que necesites.

