

Tradicionales

Prepara estas exquisitas recetas en tu hogar

Cuando se habla de postre, de inmediato se piensa en un rico plato dulce, que para muchos obligadamente debe llevar chocolate. Para eso Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de la UDLA, recomienda dos recetas que puedes preparar en tu hogar durante estos días fríos de invierno.



VOLCÁN DE CHOCOLATE:



Ingredientes:

- 1 huevo
- ¼ cdta. de esencia de vainilla
- ¼ cdta. de polvo para hornear
- 2 cdas. 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 pequeñito 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