TARTA DE ZANAHORIA Y NARANJA PARA EL COLESTEROL

10 raciones **45 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
207 kcal	6 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	33 g
Fibra	**Sal**
5 g	0.7 g

Ingredientes

- 350 g de zanahoria rallada
- 350 g de harina integral
- 200 g de bebida vegetal
- 150 g de azúcar de abedul (xilitol)
- 150 g de zumo de naranja
- 125 g de yogur natural desnatado
- 50 g de aceite de oliva
- 30 g de ralladura de piel de naranja
- 20 g de levadura química en polvo
- 5 g de esencia de vainilla

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Mezcla la harina con la levadura (si no usas harina de repostería).
3. Bate el azúcar con el aceite hasta integrar.
4. Añade el yogur, el zumo de naranja, la bebida vegetal y la vainilla; mezcla.
5. Incorpora la zanahoria rallada y la ralladura de naranja; mezcla.
6. Agrega la mezcla de harina con movimientos envolventes hasta que no haya grumos.
7. Vierte en un molde engrasado y enharinado (o con papel de horno).
8. Hornea 40–45 minutos; comprueba con un palillo.
9. Deja templar y, si quieres, cubre con chocolate amargo sin leche o espolvorea azúcar glas / acompaña con mermelada light.

THERMOMIX

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
2. Coloca las zanahorias peladas y en trozos en el vaso; pica. **8 seg / vel 5**
3. Retira y reserva la zanahoria.
4. Pon en el vaso el azúcar y el aceite; mezcla. **30 seg / vel 5**
5. Añade el yogur, el zumo, la bebida vegetal, la zanahoria rallada, la ralladura y la vainilla; mezcla. **5 seg / vel 4**
6. Añade la harina (y la levadura si no usas harina de repostería); integra. **3 seg / vel 6**

7 Vierte en un molde engrasado y enharinado (o con papel de horno).

8 Hornea 40–45 minutos; comprueba con un palillo.

9 Deja templar y, si quieres, cubre con chocolate amargo sin leche o espolvorea azúcar glas / acompaña con mermelada light.

Consejos

- Ralla la zanahoria fino para que la miga quede más uniforme y esponjosa.
- No batas en exceso al incorporar la harina: mezcla lo justo para evitar una textura densa.
- Respeta el horneado (40–45 min) y comprueba con palillo antes de sacar.
- Para el acabado, usa una de las opciones de la receta: chocolate amargo sin leche, azúcar glas o acompañar con mermelada light.
- Deja templar antes de desmoldar para que asiente y no se rompa.