

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

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 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 °C.
- 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.