¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?

Proteínas de calidad del huevo y leche además del calcio que también lo tenemos presente en las almendras. Pero el chocolate es un alimento que contiene principalmente grasa y azúcares por lo cual su contenido energético es elevado.

Crema de chocolate

4 PERSONAS

1 HORA

MEDIA

Ingredientes

- 8 tabletas de chocolate amargo
- 1 cucharada y media de harina de maíz (Maizena)
- 150 g de azúcar
- 10 almendras tostadas
- 1 l de leche
- 3 huevos
- 4 cucharadas de agua caliente

Elaboración

1. Disolvemos el chocolate en agua, puesto en un cazo a fuego muy lento, sin dejar que llegue a cocer, moviéndolo de vez en cuando.

2. En otro cazo, más grande, ponemos a hervir la leche con la cuarta parte del azúcar y removemos hasta diluir. Mientras, echamos en un tazón la maizena, las yemas y otra cuarta parte del azúcar y removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

3. Cuando va a comenzar a hervir la leche, sacamos unas cucharadas para verterlas en el tazón, así como el chocolate derretido, moviendo constantemente todos los ingredientes durante 3 minutos, sin dejar que llegue a hervir a borbotones.

4. Lo separamos del fuego, dejamos enfriar, lo pasamos pasa por un colador y lo metemos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Descripción nutricional

Postre casero con un elevado contiendo en azúcar añadido y grasas, por lo que su consumo debería ser ocasional.

Cómo combinarlo

Al ser un postre, lo ideal es preparar ese día una comida con una ración de vegetales.

Nota: podemos preparar una receta más saludable con cacao puro en vez de chocolate amargo. El cacao puro no contiene azúcar añadido y aporta ácido fólico y fósforo.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?

Postre rico en grasa saturadas y azúcar añadido.

Cremoso de turrón

4 PERSONAS

30 MINUTOS (sin contar el tiempo de enfriar)

BAJA

Ingredientes

- 200 g de turrón blando de almendra
- 150 ml de nata líquida
- 200 ml de leche
- 100 g queso crema
- 2 hojas de gelatina
- 20 g de azúcar
- Cacao en polvo para espolvorear

Elaboración

1. Ponemos la gelatina a remojo en agua fría. Calentamos la leche y disolvemos la gelatina.
2. Ponemos en el vaso del robot de cocina o batidora todos los ingredientes y trituramos. Vertemos en moldes y dejamos reposar en el frigorífico al menos 6 horas.
3. Desmoldamos y espolvoreamos con cacao en polvo.

Descripción nutricional

Postre sabroso, pero cuyo consumo debería ser ocasional por su elevado contenido en azúcar añadido y grasa.

Cómo combinarlo

Para no exceder el aporte calórico podemos elegir una comida más ligera a base de vegetales.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?

Postre rico en grasa saturadas y azúcar añadido. Bajo en fibra, vitaminas y minerales.

Melocotón de Calanda acompañado de queso y coco

4 PERSONAS

2 HORAS

ALTA

Ingredientes

Para la salsa de queso y coco

- 10 g de azúcar blanquilla en grano
- 1 dl de nata
- 150 g de queso blanco o requesón
- 100 g de puré de coco
- 2 hojas de gelatina

Para los melocotones asados

- 100 g de azúcar blanquilla en grano
- 20 g de mantequilla
- 4 melocotones de amarillos (de Calanda si es temporada)

Elaboración

1. **Para los melocotones asados**: los colocamos limpios y cortados en cuartos sin hueso en una bandeja con la mantequilla y el azúcar. Horneamos a 190 °C durante 1 hora removiéndolos y regándolos con su jugo de vez en cuando. Dejamos templar y reservamos.

2. **Para la salsa de queso y coco:** remojamos las hojas de gelatina. Calentamos el puré de coco y disolvemos la gelatina. Montamos la nata y la mezclamos con el queso y el azúcar. Añadimos el puré, dejamos enfriar. Servimos haciendo una quenelle con dos cucharas.

Descripción nutricional

Receta riquísima y sabrosísima, pero cuyo consumo debemos limitar no solo por su gran contenido en calorías sino por el elevado aporte de azúcar añadido y grasas saturadas.

Su consumo diario podría repercutir en nuestra salud en general.

Cómo combinarlo

Al ser un postre, lo ideal es preparar ese día una comida con una ración de vegetales.