



TORTA DE CALABAZA



RACIONES

1 porcion

RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 1 Taza de harina
- 250 g de puré de calabaza
- 4 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 1 ½ taza de almidón de maíz
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- ¼ taza de coco rallado
- Mantequilla y harina para untar el molde

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la calabaza.
2. Cocinarla hasta que este blanda.
3. Realizar un puré con la calabaza.
4. Por otra parte, separar las claras de las yemas de los huevos.
5. Batir las claras a punto nieve.
6. En un recipiente colocar la harina, el almidón de maíz, el azúcar, el coco rallado y el polvo de hornear y mezclar todo.
7. Batir las yemas con el aceite.
8. Mezclar poco a poco los ingredientes con el puré de calabaza.
9. Con movimientos envolventes mezclar las claras a punto de nieve con el resto de ingredientes.
10. Untar en el molde la mantequilla y la harina.
11. Poner la mezcla en el molde y llevarla al horno durante 30 min. Para saber que está listo introducir un palillo y debe salir limpio