Cinco antojos para amenizar los días fríos y lluviosos

Para muchos, nada reconforta más que una dosis dulce cuando las bajas temperaturas y la lluvia se hacen protagonistas. Acá cinco deliciosas alternativas.

PICARONES SIN AZÚCAR

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

Para la masa:
-2 tazas de puré de zapallo cocida
-7-10 gr de levadura seca activa
-1/2 taza de agua tibia
-1/2 taza de harina de trigo integral
-1/2 taza de harina de trigo común
-1 cdta. de escencia de vainilla
-1/2 cdta. de sal
-2 cda. de eritritol o stevia
-Aceite vegetal para freír al gusto

Para el almibar sin azúcar:
-1 taza de agua
-1 taza de edulcorante granulado
-2-3 ramas de canela
-Cáscara de naranja o limón

Preparación

Cocinar el zapallo hasta que esté muy blando y luego moler hasta que tenga la consistencia de puré. Dejar enfriar. En un bowl, disolver la levadura seca en el agua tibia. Agregar una pizca del edulcorante granulado. Dejar reposar hasta que la mezcla burbujee y forme una espuma en la superficie. Para preparar la masa, en otro bowl agregar el puré de zapallo y agregar la levadura activada, las harinas, la vainilla, la sal y el edulcorante granulado. Mezclar bien con una cuchara de madera hasta obtener una masa suave y pegajosa. Cubrir el bowl con un paño húmedo o film transparente y dejar reposar en un lugar cálido hasta que la masa haya duplicado su tamaño. Para la coberuta, agregar en una olla pequeña el agua, el edulcorante, las ramas de canela y la cáscara de naranja/limón. Llevar a ebullición suave y cocinar a fuego bajo durante 10-15 minutos, hasta que el almibar se haya espesado ligeramente y los sabores se hayan infusionado. Retirar las especias y la cáscara. Para la cocción calentar

abundante aceite en una olla a unos 170-180°C). Poner la masa en moldes de picarones y luego introduce cada uno en el aceite caliente. Freir por ambos lados entre 2-4 minutos.

PROFITEROLES CON CREMA CHANTILLY

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

-250 ml de agua
-100 gr de mantequilla sin sal
-1 pizca de sal
-125 gr de harina sin polvos de hornear
-4 huevos grandes
-400 ml de crema para batir
-3 a 4 cdas. de azúcar flor
-1 cdta. de esencia de vainilla
-Azúcar flor al gusto

Preparación

En una olla, incorporar el agua, la mantequilla y la sal. Llevar a ebullición. Una vez alcanzado el punto de hervor, agregar la harina de una vez, removiendo enérgicamente hasta obtener una masa homogénea. Cocinar por 1 a 2 minutos adicionales sin dejar de revolver. Retirar del fuego y dejar entibiar durante 5 minutos. Añadir los huevos, mezclando bien tras cada incorporación hasta lograr una masa lisa. Precalentar el horno a 200°C. Verter la masa en una manga pastelera con boquilla lisa o rizada. Formar pequeñas porciones (tipo nuez) sobre una bandeja previamente cubierta con papel mantequilla. Hornear hasta que los profiteroles estén dorados, inflados y secos al tacto. Retirar del horno y dejar enfriar. En un bowl frío, batir la crema refrigerada hasta que comience a espesar. Incorporar el azúcar flor en forma de lluvia y añadir la esencia de vainilla. Continuar batiendo hasta alcanzar una textura firme. Realizar una pequeña incisión en la base de los profiteroles y rellenar con la crema chantilly utilizando una manga pastelera. Espolvorear con azúcar flor al gusto utilizando un colador fino.

MUFFINS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE SIN AZÚCAR

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes

-1 taza de harina
-1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
-1/2 taza de puré de plátano
-1/4 taza de miel
-1/2 taza de leche
-1/4 taza de aceite de coco o aceite vegetal
-1 huevo
-1 cdta. de polvo de hornear
-1 pizca de sal
-1/4 taza de chispas de chocolate sin azúcar

Preparación

Precalentar el horno a 180°C y colocar los moldes para muffins en una bandeja. En un recipiente grande, mezclar la harina de avena, el cacao, los polvos de hornear y la sal. En otro recipiente, mezclar el plátano, la miel, la leche, el aceite de coco y el huevo. Agregar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezclar hasta que estén bien integrados. La masa debe estar un poco grumosa, pero no excesivamente seca. Mezclar las chispas de chocolate ligeramente y divide la masa entre los moldes para muffins, llenándolos aproximadamente hasta las 3/4 partes. Hornear durante 18-20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio. Dejar que los muffins se enfríen en la bandeja durante unos 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen completamente. Servir.

PAN AMASADO

POR PÍA BARROS, CHEF Y ACADÉMICA DE AIEP.

Ingredientes

-1 kilo de harina
-120 gr de manteca
-550 ml de agua tibia
-20 gr de sal
-10 gr de levadura seca
-1 cdta. de azúcar granulada

Preparación

En un bowl hacer un volcán con la harina. Agregar la sal por la orilla, mientras que en el centro añadir el azúcar, levadura, manteca derretida y agua tibia. Formar una masa suave y homogénea. Amasar la masa durante 10 minutos. Tapar la masa y dejarla reposar durante 10 minutos. Dividir la masa en 10 partes iguales, con ayuda de una pesa. Tomar cada porción de masa y ovillar para que quede lo más lisa posible. Poner cada bola en una lata o placa enmantecada y espolvoreada con harina. Aplastar la bola con la palma de la mano y pinchar con un tenedor unas tres veces por cada pan. Tapar el pan con un paño limpio durante 15 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, pintar los panes con una yema de huevo mezclada con gotas de leche o agua fría. Llevar los panes al horno precalentado a 180°C hasta que el pan esté dorado en la superficie.

CALZONES ROTOS CON SALSA DE CHOCOLATE

POR HÉCTOR FONSECA, CHEF Y ACADÉMICO DE LA UDLA.

Ingredientes

Para los calzones rotos:
-2 tazas de harina con polvos de hornear
-2 huevos
-2 cdas. de mantequilla derretida
-2 cdas. de azúcar
-Ralladura de 1 limón
-1 cdta. de vainilla
-1 pizca de sal
-1 a 2 cdas. de leche (solo si la masa lo necesita)
-Aceite para freír al gusto
-Azúcar flor para espolvorear

Para la salsa de chocolate:
-100 gr de chocolate (ideal 60% cacao)
-½ taza de crema o leche
-1 cdta. de mantequilla

Preparación

Para los calzones rotos, mezclar los huevos con el azúcar, la ralladura de limón, vainilla y mantequilla derretida. Agregar de a poco la harina con sal hasta formar una masa suave. Si está muy seca, agregar una o dos cucharadas de leche. Uslerear la masa hasta que esté delgada y cortar en rectángulos. Hacer un corte al centro de cada rectángulo y pasar una de las puntas por dentro (la clásica forma del calzón roto). Freír en aceite caliente hasta dorar. Sacar sobre papel absorbente y espolvorear con azúcar flor. Para el chocolate casero, calentar la crema o leche y derretir el chocolate dentro, revolviendo suavemente. Al final, añadir la mantequilla para dar brillo.