

Sano y delicioso: Cómo hacer un bizcochuelo de avena, yogur, frutos rojos y nueces

06/04/2024



Si estás en la búsqueda de una opción sabrosa y beneficiosa para satisfacer tu deseo de algo dulce, ¡has llegado al sitio indicado! Como hacer un bizcochuelo de avena, yogur, frutos rojos u nueces ¡Super sano y delicioso!

Hoy te traemos una receta de pastel dietético que fusiona elementos nutritivos como la avena, el yogur, los frutos rojos y las nueces.

Esta exquisita elaboración es ideal tanto para el desayuno como para una merienda saludable. Continúa leyendo para aprender cómo prepararlo detalladamente.

Ingredientes para hacer un

bizcochuelo de avena, yogur, frutos rojos u nueces ¡Super sano y delicioso!

- 130 g de copos de avena (1 taza)
- 1 taza de agua caliente
- 2 huevos
- 120 g de yogur blanco natural (1 taza-paquete)
- 3 cucharadas de edulcorante eritritol
- 3 cucharadas de manteca derretida
- Aceite de coco o de oliva (opcional)
- 1 taza de nueces
- Pizca de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 3 cucharadas de harina de coco o almendras
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de bayas
- Azúcar en polvo (para espolvorear y adornar)

Procedimiento

1. Vierte la avena en un bol y luego añade agua caliente encima. Mezcla de manera uniforme y deja reposar durante aproximadamente 10 minutos para que la avena absorba el líquido y se hinche.
2. En otro recipiente, bate los huevos y luego incorpora el yogur blanco natural. Mezcla estos elementos hasta obtener una consistencia suave y homogénea. Después, esparce el edulcorante eritritol sobre la mezcla y añade también la manteca derretida.
3. Sigue mezclando hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados. Opcionalmente, puedes agregar una cucharada de aceite de coco o de oliva junto con las nueces picadas.

4. Mezcla nuevamente para asegurarte de que todos los ingredientes se mezclen de manera uniforme.
5. Añade una pizca de sal a la mezcla y espolvorea el polvo para hornear junto con la harina de coco o de almendras.
6. Mezcla bien y asegúrate de que los ingredientes secos se mezclen completamente con los líquidos.
7. Integra la esencia de vainilla a la mezcla y revuelve hasta que esté bien distribuida. Finalmente, agrega suavemente las bayas frescas y mézclalas en la masa con cuidado.
8. Prepara un molde para horno previamente engrasado con manteca o aceite vegetal. Vierte la mezcla en el molde y alísala para que quede uniforme.
9. Hornea en un horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 40-45 minutos, o hasta que el bizcocho esté dorado en la parte superior y firme al tacto.
10. Una vez que el bizcocho esté completamente cocido, sácalo del horno y déjalo enfriar durante unos minutos antes de desmoldarlo.
11. Para un toque final, espolvorea un poco de azúcar en polvo sobre el bizcocho antes de servirlo.

Este pastel dietético es la elección ideal para aquellos que desean saborear un postre saludable sin comprometer el gusto.

La mezcla de avena, yogur, frutos rojos y nueces lo convierte en una opción apetitosa y llena de nutrientes para saciar tus ansias de dulce. ¡Atrévete a probarlo hoy mismo y regocija tu paladar!

¡Y eso es todo! Ahora puedes deleitarte con un delicioso bizcocho dietético elaborado con avena, yogur, frutos rojos y nueces. Sirve este exquisito postre con amor y una sonrisa en tu rostro.

Preguntas frecuentes

¿Es posible reemplazar el edulcorante eritritol por otro endulzante?

Claro, tienes la libertad de elegir otro endulzante en lugar del edulcorante eritritol, como la stevia o la miel. Ajusta la cantidad según tu preferencia de dulzor.

¿Se requiere agregar aceite de coco o de oliva?

No es imprescindible, pero el aceite aporta una textura suave y un sabor adicional al bizcocho. Si lo prefieres, puedes omitirlo sin problema.

¿Puedo emplear frutos rojos congelados en vez de frescos?

Sí, los frutos rojos congelados son una alternativa válida a los frescos. Solo asegúrate de descongelarlos previamente antes de incorporarlos a la masa.

¿Cuál es la duración de almacenamiento adecuada para el bizcocho?

Puedes conservar el bizcocho en un envase hermético en el refrigerador por aproximadamente 3-4 días.

¿Es factible congelar porciones individuales de este bizcocho?

Absolutamente, puedes congelar porciones individuales en bolsas herméticas o envolturas de plástico por un período de hasta 2-3 meses. No olvides etiquetarlas con la fecha para un seguimiento adecuado

Fuente: www.culinaryrecipes.top