



[COCINA]

5 ricas recetas de desayunos y postres para animarse a preparar sin azúcar

En la Semana de Concientización sobre el Consumo de Azúcares, expertos sugieren reducir su ingesta.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

Del 14 al 20 de noviembre se conmemora en todo el mundo la Semana de Concientización sobre el Consumo de Azúcares, que tiene por objetivo que las personas sepan acerca de la cantidad que ingieren este ingrediente en su dieta alimenticia diaria y los efectos que puede provocar en su salud.

A nivel mundial, Chile se ubica en el segundo lugar de los países que más azúcar consume, con un promedio de 141,2 gramos por cápita diariamente, lo que está casi tres veces por encima de lo sugerido por la Organización Mundial

de la Salud (OMS), que es 50 gramos.

Los azúcares se pueden encontrar de forma natural en casi todos los alimentos, incluidas las frutas, o añadidos en los productos procesados.

A causa del excesivo consumo de este último segmento de alimentos es que, según los expertos, se genera aumento de peso, se corre el riesgo de sufrir de algún síndrome metabólico, diabetes y enfermedad cardiovascular, aumenta la probabilidad de desarrollar algún tipo de cáncer, entre otras afectaciones.

Acá, cuatro expertos entregan cinco deliciosas recetas de desayunos y postres sin azúcar para preparar en el hogar.

PORRIDGE DE AVENA Y CACAO

POR JAVIERA CORNEJO @NUTRICIONISTA.JAVIERA

- | | |
|--|--|
| Ingredientes | -10 gotitas de endulzante |
| -30 gr de avena | -fruta al gusto |
| -200 ml de leche descremada | |
| | Para decoración |
| -1 cucharadita de canela en polvo o 1 ramita de canela | -100 gr de fruta a elección |
| -1 cucharada de cacao amargo | -1 cuadrado de cacao amargo en barra (sobre 80%) |

Poner a calentar la leche a fuego medio y añadir la avena, junto con el cacao amargo y la canela. Dejar hervir dos minutos, removiendo hasta que empiece a espesar. Servir e incorporar la fruta y el cacao en barra por encima de la preparación.



AVENA CON FRUTAS

POR RAÚL PIÑUNURI, ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

- | | |
|--|---|
| Ingredientes | -1 cucharadita de miel |
| -1 taza de avena | -frutas frescas, como frutillas o arándanos, para decorar |
| -2 tazas de leche (se puede usar la regular, de almendra o de avena) | -nueces o almendras picadas |
| -1 plátano maduro, aplastado | |

En una olla calentar la leche a fuego medio. Agregar la avena y cocinar a fuego lento. Revolver ocasionalmente hasta que espese. Añadir el plátano aplastado y mezclar bien. Agregar la miel para endulzar, y ajustar según sea la preferencia. Servir la avena en un tazón y decorar al gusto.

PANQUEQUES DE AVENA CON PLÁTANO

POR MARCELA RIVERA, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DEL ALBA.

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Ingredientes | descremada |
| -50 gr de plátano | -1 cucharadita de canela en polvo |
| -30 gr de avena | |
| -1 clara de huevo | -10 gotitas de endulzante |
| -3 cucharadas de leche | |

Batir la clara de huevo a nieve e incorporar junto con los demás ingredientes en la juguera. Precalear un sartén antiadherente. Agregar la mezcla y dar vuelta por ambos lados. Decorar con frutos secos, frutas a elección y/o syrup sin azúcar añadida.



WAFFLES DE CHOCOLATE

POR NICOLE PALOMINOS PARA PACARI

- | | |
|--|--------------------------------------|
| Ingredientes | -2 cucharadas de cacao amargo |
| -1 plátano maduro pequeño | -crema de cacao de avellanas |
| -2 tazas de leche vegetal | -1/2 cucharadita de polvo de hornear |
| 1/4 taza de azúcar de caña | |
| -2 tazas de harina sin polvos de hornear | |

Procesar todo en la licuadora y verter sobre una wafflera. Dejar un tiempo de cocción de 6 a 8 minutos o hasta que deje de emanar vapor. No preocuparse si los primeros waffles no salen perfectos. Finalmente, agregar berries frescos y crema de avellanas o de cacao. Servir.

CHURROS

POR MATHÍAS GONZÁLEZ, CHEF DEL RESTAURANTE EL MADRILEÑO.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| Ingredientes | -9 huevos |
| -500 gramos de mantequilla | -700 gramos de chocolate |
| -1.030 centímetros cúbicos de agua | -700 gramos de crema de leche |
| -1 kilogramo de harina | -150 cc de leche |
| | -zeste de naranja |

Preparación masa churro:

Hervir el agua en una olla. Una vez hervida, bajar el fuego de la cocina y agregar la mantequilla y esperar hasta que se derrita. Luego, añadir la harina y mezclar con una cachara hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar la mezcla y esperar que baje de temperatura. Posteriormente, agregar los huevos y mezclar. El resultado debe ser una mezcla manejable. Ingresar la mezcla a una manga de repostería. Cortar los churros de a 15 centímetros. Calentar el aceite a temperatura de 180° y freír hasta que el churro obtenga



un dorado parejo y crocante. Preparación de la salsa: En una olla calentar la crema junto a la leche. Una vez caliente, apagar el fuego de la cocina y agregar el chocolate. Fundir hasta obtener una salsa homogénea. Aromatizar añadiendo el zeste de la naranja.