

**[COCINA]**

# ¿Ama lo dulce? Delire con estas opciones

La repostería es un arte que combina creatividad, precisión y pasión por los sabores dulces. Acá unos ejemplos.

**CARROT CAKE**

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UNAB.

**Ingredientes**

- 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 ½ tazas de harina integral
- ½ taza de harina de almendras
- 3 huevos
- ½ taza de aceite de maravilla
- ½ taza de miel
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 1 cdta. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvo de hornear
- ¼ cdta. de sal
- ½ taza de nueces picadas

**Para el frosting saludable:**

- 1 yogurth griego sin azúcar
- 2 cdas. de queso crema light
- 2 cdas. de miel
- ½ cdta. de esencia de vainilla

Precalentar el horno a 180°C. En un bowl, mezclar los ingredientes secos: tamizar la harina e incorporar la canela, la nuez moscada, el bicarbonato,



el polvo de hornear y la sal. Reservar. En otro bowl, batir los huevos con la miel, el aceite de coco y la esencia de vainilla. Integrar la zanahoria rallada a la mezcla húmeda y luego incorporar poco a poco los ingredientes secos. Mezclar con movimientos envolventes. Añadir las nueces y las pasas, y mezclar suavemente. Verter la mezcla en el molde y hornear por 30-35

minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Dejar enfriar completamente antes de agregar el frosting. Para el frosting, en un bowl, mezclar el yogur griego con el queso crema (si se usa), la miel y la vainilla hasta obtener una crema suave. Untar sobre el bizcocho frío y decorar con nueces, coco rallado o ralladura de naranja.

**KUCHEN DE MANZANA SIN GLUTEN**

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

**Ingredientes**

- Para la masa:
- 1 ½ taza de harina de almendras
  - ½ taza de maicena
  - ¾ taza de azúcar (puedes usar rubia o endulzante granulada)
  - ½ cdta. de polvo de hornear
  - 1 huevo
  - 80 gr de mantequilla derretida

**Para el relleno:**

- 3 manzanas grandes
- 2 cdas. de azúcar
- 1 cdta. de canela en polvo
- Jugo de medio limón
- 1 cdta. de esencia de vainilla

**Para la cobertura (opcional):**

- ¾ taza de harina de almendras
- ½ taza de avena sin gluten
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de mantequilla fría



Precalentar el horno a 180°C y enmantequillar un molde para kuchen. Preparar la masa: en un bowl, mezclar la harina de almendras, la maicena, el azúcar y el polvo de hornear. Agregar el huevo y la mantequilla derretida, mezclando hasta formar una masa homogénea. Extender la masa en el molde, presionando con las manos para cubrir el fondo y los bordes. Pinchar con un tenedor y hornear por 10 minutos hasta que tome un leve color dorado. Preparar el relleno: en un bol, mezclar las manzanas con el

azúcar, la canela, el jugo de limón y la vainilla. Dejar reposar unos minutos para que suelten sus jugos. Preparar la cobertura: mezclar la harina de almendras, la avena, el azúcar y la mantequilla con las manos hasta formar migas. Armar el kuchen: poner las manzanas sobre la base prehornada y espolvorear con la cobertura. Hornear por 30-35 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas y la superficie dorada. Dejar enfriar antes de desmoldar. Servir tibio o frío, solo o con helado de vainilla.

**QUEQUE DE ZANAHORIA Y NARANJA**

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

**Ingredientes**

- Para el queque:
- 2 tazas de harina de trigo integral
  - 1 cdta. de bicarbonato de sodio
  - 1 cdta. de canela molida
  - 1/2 cdta. de nuez moscada
  - 1/4 cdta. de sal
  - 1 taza de zanahoria rallada fina
  - 1/2 taza de nueces picadas
  - 1/2 taza de pasas (opcional)
  - 1/2 taza de aceite de coco derretido
  - 1/2 taza de miel
  - 2 huevos grandes
  - 1/2 taza de jugo de naranja recién exprimido
  - Ralladura de 1 naranja

**Para la cobertura:**

- 1 taza de yogurt griego natural
- 2 cdas. de miel
- Ralladura de 1/2 naranja



Precalentar el horno a 175°C. Engrasar y enharinar un molde para queque. En un bowl, mezclar la harina, el bicarbonato, la canela, la nuez moscada y la sal. En otra fuente, batir el aceite de coco, la miel, los huevos, el jugo de naranja y la ralladura de naranja. Verter los ingredientes húmedos sobre los secos y mezclar hasta que estén combinados. Agregar la zanahoria rallada, las nueces y las pasas (si las usas) a la mezcla. Mezclar bien. Verter la masa en el molde preparado. Hornear

durante 45-55 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Dejar enfriar el queque en el molde durante 10 minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe por completo. Para la cobertura, en una fuente pequeña, mezclar el yogurt griego, la miel y la ralladura de naranja. Batir hasta que esté suave. Una vez que el queque esté completamente frío, extender la cobertura de yogurt griego sobre la parte superior. Cortar y servir.

**TARTELETA DE HIGOS Y ALMENDRA**

POR JOHN JARA, CHEF Y ACADÉMICO DE AIEP, SEDE SAN JOAQUÍN.

**Ingredientes**

- Para la masa de la tartaleta:
- 200 gr de harina
  - 100 gr de mantequilla fría
  - 50 gr de azúcar flor
  - 1 huevo
  - 1 pizca de sal y 1 cucharadita de esencia de vainilla

**Para el relleno de crema de almendras:**

- 100 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar granulada
- 100 gr de almendra molida
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla y ralladura de 1 limón

**Para la cobertura:**

- 6-8 higos frescos
- Miel para pincelar
- Hojas de menta para decorar

Para la masa, en un bowl grande, mezclar la harina, el azúcar flor y la sal. Añadir los cubos de man-



tequilla fría y mezclar con las manos, hasta obtener una textura arenosa. Hacer un hueco en el centro de la mezcla y agregar el huevo y la vainilla. Mezclar hasta que se forme una masa homogénea. Formar una bola con la masa, envolverla en papel film y dejarla reposar en el refrigerador durante 30 minutos. Precalentar el horno a 180°C. Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta que tenga un grosor de unos 3-4 mm. Colocar en un molde grande para tartas. Pinchar ligeramente el fondo con un tenedor. Colocar papel mantequilla sobre la masa y añadir peso. Hornear durante 10-12 minutos. Retirar el papel y

los pesos, y hornear 5 minutos más hasta que esté ligeramente dorada. Para el relleno, en un bowl, batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Añadir el huevo, la almendra molida, la ralladura de limón y la vainilla, y mezclar hasta obtener una crema suave. Verter la crema de almendras en las tartaletas cocidas. Finalmente, para la cobertura, colocar los higos cortados en cuartos sobre la crema de almendras. Hornear la tartaleta durante unos 20-25 minutos a 180°C. Una vez fuera del horno, pincelar los higos con un poco de miel con el objetivo de darles brillo y decorar con hojas de menta.