



[COCINA]

Antojos para amenizar estos días fríos

Para muchos, nada reconforta más que una dosis dulce cuando las bajas temperaturas y la lluvia se hacen protagonistas. Aquí 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 esencia de vainilla

Para el almibar sin azúcar:

- 1 taza de agua
- 1 taza de edulcorante granulado
- 2-3 ramas de canela
- Cáscara de naranja o limón

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. Freír por ambos lados entre 2- 4 minutos.

