

Fecha: 27-10-2023
 Medio: El Líder
 Supl.: El Líder
 Tipo: Noticia general
 Título: Cinco recetas fáciles y de terror para Halloween

Pág.: 20
 Cm2: 627,8
 VPE: \$ 573.828

Tiraje: 5.200
 Lectoría: 15.600
 Favorabilidad: No Definida

COCINA

Cinco recetas fáciles y de terror para Halloween

En esta fiesta, que se celebra el 31 de octubre, las personas de todas las edades se disfrazan y piden dulces en las casas.

Ignacio Arriagada M.

Cada 31 de octubre, como todos los años, personas de todas las edades caminan por calles, avenidas y poblaciones disfrazados de brujas, vampiros, superhéroes, heroínas, fantasmas, personajes terroríficos, entre otros, para celebrar Halloween.

Se trata de una popular celebración, también conocida como Noche de Brujas, que, dado su impacto e influencia, muchos países a nivel mundial, independiente de su cultura, la han adoptado.

El origen de la festividad se remonta al festival pagano Samhain que era celebrado por los celtas hace aproximadamente 2 mil años en Inglaterra, Irlanda

y Francia.

El evento se llevaba a cabo cada 1 de noviembre, pues se creía que marcaba el comienzo del invierno y el término de la cosecha.

Asimismo, los celtas pensaban que en la época del Samhain las almas y los espíritus de las personas muertas regresaban al mundo de los vivos para visitar sus casas.

En esos tiempos, la tradición de los celtas era usar disfraces y máscaras para que los fantasmas no los reconocieran, como también la pedida de dulces, ya que tenían la idea de que los muertos los amenazaban si no se les daba lo que pedían.

Acá, tres especialistas entregan cinco recetas de repostería para disfrutar durante Noche de Brujas. ☘



BROWNIE TERRORÍFICO

POR @COCINONPLANTAS

Ingredientes	-30 grs de cacao amargo
-50 grs de chocolate 70% cacao	-30 grs de harina sin polvos de hornear
-25 cc de aceite de oliva	-1/4 cucharadita de polvos de hornear
-50 grs de azúcar de coco	
-50 cc de leche vegetal o jugo de naranja	Para el frosting
-1 cucharada de harina de linaza hidratada con 3 cucharadas de agua	-10 cc de aquafaba
	-50 grs de azúcar flor

Preparar la mezcla de harina de linaza y agua y dejar reposar unos minutos. Fundir el chocolate con mucho cuidado para luego mezclarlo con el azúcar, aceite de oliva y el jugo de naranja tibio. Ojo que no debe estar frío para mantener la mezcla líquida. Adicionar la linaza hidratada y luego la harina, cacao y polvo de hornear. Revolver hasta lograr una textura uniforme. Pasar a un molde de cajón. Hornear por 15 a 20 minutos a 200°C. Para el frosting batir todos los ingredientes en forma manual o con batidora. Una vez fríos porcionar y decorar con el frosting.

GALLETAS DE MIEDO

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO

Ingredientes	-50 gramos de avena
-2 Plátanos (200 a 250 gramos)	Para decorar
-1 cucharadita de miel	-Almendras laminadas
-50 gramos de almendras o nueces picadas	-Chocolate 60% cacao para fundir

Formar un puré con el plátano, de preferencia maduro y agregar el resto de los ingredientes hasta formar una mezcla. Del tamaño de una cuchara colocar en una bandeja de horno cubierta con un papel vegetal la mezcla. Hornear durante 20 minutos a 200°C hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar. Para decorar: fundir el chocolate a baño maría. Con una manga pastelera dibujar telas de araña sobre las galletas. Simular fantasmitas con las almendras laminadas sobre las telas de araña.



ARAÑAS DE MIEDO RELLENAS CON CHOCOLATE

POR @LAJAVIVEGAN

Ingredientes	-Para pincelar un poco de leche vegetal
-Masa filo	
-Crema de cacao avellana	

Sobre una masa filo agregar la crema de avellanas y luego con la otra masa cubrir. Cortar con forma de araña (circular para el cuerpo y tiras enrolladas para las patas) y luego llevar a hornear 10 a 15 minutos o hasta dorar a 170 grados. Dejar enfriar por completo y suavemente dejar sobre la superficie que se desee. Formar las arañitas y disfrutar.



ATAÚD DE BROWNIE

POR ANDREA CHRISTIE @SOY_MAMA_MODERNA

Ingredientes	-1 cucharada de esencia de vainilla
-200 gramos de chocolate negro	-85 gramos de harina
-110 gramos de mantequilla	-1 cucharadita de bicarbonato
-4 huevos	-Nueces picadas
-120 gramos de azúcar	

En un bowl poner el chocolate y la mantequilla. Colocar en el microondas a temperatura media para que se derrita. Una vez derretido, mezclar muy bien y reservar. Poner los 4 huevos y el azúcar en una fuente. Agregar la harina y el bicarbonato. Mezclar muy bien. Añadir el chocolate derretido junto con la mantequilla y el toque de vainilla. Seguir mezclando. Incorporar a un molde y hornear por 20 minutos. Cortar con forma de tumba y decorar.



CUPCAKES FANTASMALES

POR @CAMICHAMY PARA PACARI

Ingredientes	
-135 g de harina de avena	
-2 huevos	
-120 g de eritritol o 65 g de alulosa	
-120 ml de bebida vegetal o leche	
-55 ml de aceite de oliva	
-1 cucharadita de polvos de hornear	
-40g de cacao amargo	
-Pizza de sal	



Para el Frosting

-150 g de queso crema a t° ambiente
-70 g de yogur griego o natural
-Gotitas de endulzante agave sucralosa
-1 cucharadita de vainilla
-Los ojos hacerlos con chips de chocolate blanco y los puntitos con chocolate negro

Preparación

Poner los ingredientes líquidos en un bol y mezclar. Luego agregar todos los secos e integrar hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a los moldes y llevar a horno precalentado a 170° por 20-25 minutos. Mientras hacer el frosting. Juntar todos los ingredientes. Rectificar dulzor y refrigerar mientras se enfrían los cupcakes. Para montar los cupcakes deben estar completamente fríos. Con una manga pastelera hacer los copitos por encima y poner los ojitos.