

Fecha: 13-06-2025  
 Medio: La Estrella de Quillota  
 Supl.: La Estrella de Quillota  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Antojos para amenizar los días fríos y lluviosos**

Pág.: 13  
 Cm2: 643,1  
 VPE: \$ 780.721

Tiraje: 2.200  
 Lectoría: 6.600  
 Favorabilidad:  No Definida

## [COCINA]

# Antojos para amenizar los días fríos y lluviosos

Para muchos, nada reconforta más que una dosis dulce cuando las bajas temperaturas y la lluvia se hacen protagonistas. Acá cinco deliciosas alternativas.

### PICARONES SIN AZÚCAR

POR XIMENA RODRIGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes	
Para la masa:	lla
-2 tazas de puré de zapallo cocida	-1/2 cdt. de sal
-7-10 gr de levadura seca activa	-2 cda. de eritritol o stevia
-1/2 taza de agua tibia	-Aceite vegetal para freír al gusto
-1/2 taza de harina de trigo integral	Para el almíbar sin azúcar:
-1/2 taza de harina de trigo común	-1 taza de agua
-1 cdt. de esencia de vainilla	-1 taza de edulcorante granulado
	-2-3 ramas de canela y la cáscara de naranja/limón.
	-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 burbuje 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 cobertura, 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 almíbar 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.



### MUFFINS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE SIN AZÚCAR

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes	
-1 taza de harina	-1/4 taza de aceite de coco o aceite vegetal
-1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar	-1 huevo
-1/2 taza de puré de plátano	-1 cdt. de polvo de hornear
-1/4 taza de miel	-1 pizca de sal
-1/2 taza de leche	-1/4 taza de chispas de chocolate sin azúcar

Precalentar el horno a 180°C y colocar los moldes para muffins en una bandeja. En un recipiente grande, mezclar la harina de avena, el cacao, los polvos de hornear y la sal. En otro recipiente, mezclar el plátano, la miel, la leche, el aceite de coco y el huevo. Agregar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezclar hasta que estén bien integrados. La masa debe estar un poco grumosa, pero no excesivamente seca. Mezclar las chispas de chocolate ligeramente y dividir la masa entre los moldes para muffins, llenándolos aproximadamente hasta las 3/4 partes. Horneando durante 18-20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio. Dejar que los muffins se enfrien en la bandeja durante unos 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfrien completamente. Servir.

### PAN AMASADO

POR PÍA BARROS, CHEF Y ACADÉMICA DE AIEP.

Ingredientes	
-1 kilo de harina	-20 gr de sal
-120 gr de manteca	-10 gr de levadura seca
-550 ml de agua tibia	-1 cdt. de azúcar granulada

En un bowl hacer un volcán con la harina. Agregar la sal por la orilla, mientras que en el centro añadir el azúcar, levadura, mantequilla derretida y agua tibia. Formar una masa suave y homogénea. Amasar la masa durante 10 minutos. Tapar la masa y dejarla reposar durante 10 minutos. Dividir la masa en 10 partes iguales, con ayuda de una pesa. Tomar cada porción de masa y ovillar para que quede lo más lisa posible. Poner cada bola en una lata o placa enmantecada y espolvoreada con harina. Aplastar la bola con la palma de la mano y pinchar con un tenedor unas tres veces por cada pan. Tapar el pan con un paño limpio durante 15 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, pintar los panes con una yema de huevo mezclada con gotas de leche o agua fría. Llevar los panes al horno precalentado a 180°C hasta que el pan esté dorado en la superficie.



### PROFITEROLES CON CREMA CHANTILLY

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes	
-250 ml de agua	-4 huevos grandes
-100 gr de mantequilla sin sal	-400 ml de crema para batir
-1 pizca de sal	-3 a 4 cda. de azúcar flor
-125 gr de harina sin polvos de hornear	-1 cdt. de esencia de vainilla
	-Azúcar flor al gusto

En una olla, incorporar el agua, la mantequilla y la sal. Llevar a ebullición. Una vez alcanzado el punto de hervor, agregar la harina de una vez, removiendo energicamente hasta obtener una masa homogénea. Cocinar por 1 a 2 minutos adicionales sin dejar de revolver. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 5 minutos. Añadir los huevos, mezclando bien tras cada incorporación hasta lograr una masa lisa. Precalentar el horno a 200°C. Verter la masa en una manga pastelera con boquilla lisa o rizada. Formar pequeñas porciones (tipo nuez) sobre una bandeja previamente cubierta con papel mantequilla. Hornear hasta que los profiteroles estén dorados, inflados y secos al tacto. Retirar del horno y dejar enfriar. En un bowl frío, batir la crema refrigerada hasta que comience a espesar. Incorporar el azúcar flor en forma de lluvia y añadir la esencia de vainilla. Continuar batiendo hasta alcanzar una textura firme. Realizar una pequeña incisión en la base de los profiteroles y llenar con la crema chantilly utilizando una manga pastelera. Espolvorear con azúcar flor al gusto utilizando un colador fino.



### CALZONES ROTOS CON SALSA DE CHOCOLATE

POR HÉCTOR FONSECA, CHEF Y ACADÉMICO DE LA UDLA.

Ingredientes	
Para los calzones rotos:	-1 a 2 cda. de leche (solo si la masa lo necesita)
-2 tazas de harina con polvos de hornear	-Aceite para freír al gusto
-2 huevos	-Azúcar flor para espolvorear
-2 cda. de mantequilla derretida	Para la salsa de chocolate:
-2 cda. de azúcar	-100 gr de chocolate (ideal 60% cacao)
-Ralladura de 1 limón	-1/2 taza de crema o leche
-1 cdt. de vainilla	-1 cdt. de mantequilla
-1 pizca de sal	

Para los calzones rotos, mezclar los huevos con el azúcar, la ralladura de limón, vainilla y mantequilla derretida. Agregar de a poco la harina con sal hasta formar una masa suave. Si está muy seca, agregar una o dos cucharadas de leche. Usar la masa hasta que esté delgada y cortar en rectángulos. Hacer un corte al centro de cada rectángulo y pasar una de las puntas por dentro (la clásica forma del calzón roto). Freír en aceite caliente hasta dorar. Sacar sobre papel absorbente y espolvorear con azúcar flor. Para el chocolate casero, calentar la crema o leche y derretir el chocolate dentro, revolviendo suavemente. Al final, añadir la mantequilla para dar brillo.