

Fecha: 20-11-2023
 Medio: La Estrella de Chiloé
 Supl.: La Estrella de Chiloé
 Tipo: Noticia general
 Título: 5 ricas recetas de desayunos y postres para animarse a preparar sin azúcar

Pág.: 16
 Cm2: 565,7
 VPE: \$ 349.016

Tiraje: 2.800
 Lectoría: 8.400
 Favorabilidad: No Definida

[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 per 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. *

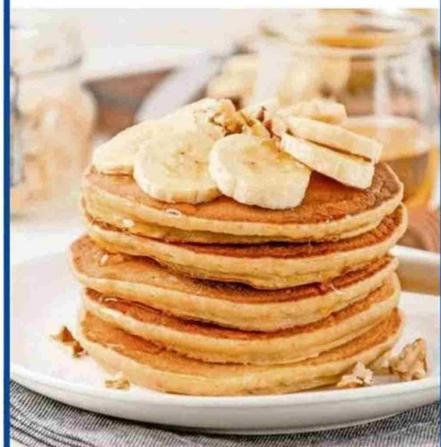
PANQUEQUES DE AVENA CON PLÁTANO

POR MARCELA RIVERA, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DEL ALBA.

Ingredientes

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

Batir la clara de huevo a nieve e incorporar junto con los demás ingredientes en la juguera. Precalentar 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.



PORRIDGE DE AVENA Y CACAO

POR JAVIERA CORNEJO @NUTRICIONISTA.JAVIERA

Ingredientes

- 30 gr de avena
- 200 ml de leche descremada
- 1 cucharadita de canela en polvo o 1 ramita de canela
- 1 cucharada de cacao amargo
- 10 gotitas de endulzante
- fruta al gusto

Para decoración

- 100 gr de fruta a elección
- 1 cuadradito 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.



WAFFLES DE CHOCOLATE

POR NICOLE PALOMINOS PARA PACARI

Ingredientes

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



AVENA CON FRUTAS

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

Ingredientes

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

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.

CHURROS

POR MATHIAS GONZÁLEZ, CHEF DEL RESTAURANTE EL MADRILENO.

Ingredientes

- 500 gramos de mantequilla
- 1.030 centímetros cúbicos de agua
- 1 kilogramo de harina
- 9 huevos
- 700 gramos de chocolate
- 700 gramos de crema de leche
- 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 cuchara 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.

