

# Pastel saludable de manzana, avena y almendras

Receta de: "Vitónica"

## INTRODUCCIÓN

Hay muchos postres que dicen ser "sanos", pero no nos podemos fiar únicamente de los slogans que invaden los envoltorios. Es muy importante dar la vuelta al producto y fijarse bien en los ingredientes, inuestros únicos aliados!

Los de esta receta, a parte de saludables, son fáciles de encontrar; manzana, almendras, canela y harina de avena integral. Gracias a esta última, también lo convierte en un postre apto para celíacos y a pesar de utilizar harina sin gluten, la manzana ofrece una textura más jugosa haciendo que este postre sea más apetecible.

En el caso de las almendras, estas nos aportan diferentes nutrientes de gran calidad. Contienen un alto contenido de antioxidantes y grasas saludables, son ricas en vitamina E y proteínas. Al igual que las almendras, la manzana, tiene un alto contenido de antioxidantes y fibra, son ricas en potasio y agua. Otro de los beneficios de este pastel es que no utiliza azúcares añadidos como la mayoría de los postres.

Este postre podría ser un capricho saciante y, lo que es mejor, muy saludable.

### TIEMPO:

55 min

Elaboración --- 10 min

Cocción --- 45 min

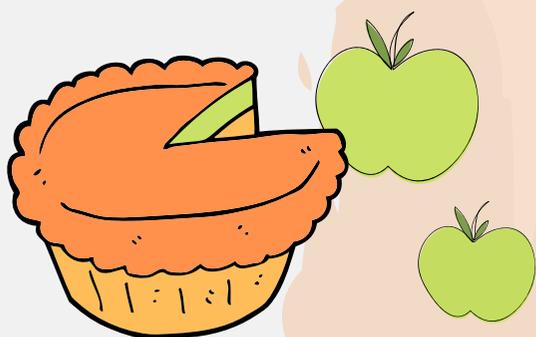
### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

6 personas





# Pastel saludable de manzana, avena y almendras

Receta de: "Vitónica"

## INGREDIENTES

(6 PERSONAS)

Manzanas grandes (400g peladas y sin corazón) ----- 4

Huevos tamaño L -- 2

Leche o bebida vegetal --- 120ml

Harina de avena integral ---- 30g

Almendra molida ---- 30g

Ralladura de limón

Canela molida ----- 1 cucharadita

Levadura ----- 1 cucharadita

Almendras para cubrir

Lavar las manzanas, pelarlas, rallarlas finas y picarlas. Cuanto más pequeños sean los trocitos, más se fundirán en la masa. Añadir todos los demás ingredientes y batir con varillas, o triturar a velocidad baja si se desea con una batidora o robot unos segundos.

Una vez homogénea, llevar el molde y cubrir con almendras al gusto y más canela. Hornear durante unos 40-45 minutos. Comprobar el punto con un palillo; el tiempo final depende del molde y tipo de horno. Esperar un poco fuera del horno antes de abrir y dejar enfriar por completo.

Gana con el reposo unas horas. Cuando se asiente el relleno, servir con canela y almendra molida al gusto y guardar lo que sobre en la parte menos fría de la nevera.

Si se reblandecen las almendras de la capa superior, podemos añadir más frutos secos tostados en el momento de servir.

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C y engrasar con un poco de aceite un molde redondo desmontable, de unos 18-20 cm de diámetro, o forrar con papel antiadherente de hornear. La base es recomendable forrarla siempre con este papel.

