



PASTEL DE CHOCOLATE Y CALABAZA

Receta de: "CHEF BOSQUET"

INTRODUCCIÓN

Hoy venimos con una nueva receta para los amantes del chocolate, pero una vez más, será una receta llena de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Es una receta saludable, rápida y sencilla de preparar. Además, no contiene ningún azúcar añadido pero aún así es un pastel dulce y muy rico gracias a los dátiles y al dulzor que aporta la calabaza.

El ingrediente principal es la calabaza. Una hortaliza disponible casi todo el año, con una gran diversidad de variedades que se diferencian en la forma o en el color, pero todas cuentan en su interior con las tan características semillas de calabaza. Además de este ingrediente, este pastel lleva una cobertura muy diferente elaborada con plátano, aguacate y cacao. Como podemos observar está lleno de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono...), pero sobre todo de minerales y vitaminas (calcio, potasio, magnesio..).

¿Estáis preparados? ¡A cocinar y divertirse!

TIEMPO

Total --- 40 min

DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

1 pastel





PASTEL DE CHOCOLATE Y CALABAZA

Receta de: "CHEF BOSQUET"

INGREDIENTES

Calabaza cocida — 400g (en seco,

Huevos — 4

Cacao puro en polvo — 40g

Plátano — 80g

Dátiles — 4

COBERTURA

Mermelada de fresas

Fresas, frambuesas, arándanos, hierba
buena (al gusto)

CREMA

Aguacate mediano — 1

Plátano pequeño — 1

Pistachos pelados tostados — 30g

Cacao — 10g

COBERTURA

1. Cubre la parte superior con mermelada.
2. Distribuye fresas cortadas a láminas sobre la mermelada.
3. Añade el resto de ingredientes por encima.

CREMA

1. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Reparte la crema sobre el pastel.
3. Decora el pastel.

Este esta decorado con pistachos, nibs de cacao crudo e higos, pero también se podrían utilizar frutos secos como las almendras o nueces ya que están de temporada.

ELABORACIÓN

1. Cocina la calabaza al horno o al microondas.
2. Tritura los ingredientes del pastel.
3. Prepara el molde: coloca papel vegetal en la base y las paredes.
4. Hornea unos 25 minutos a 180°C sin aire.
5. Saca del horno y desmolda. Aunque se saque de golpe no se baja en exceso.

