



TARTA DE CHOCOLATE

Receta de: "Alvaro Vargas"

INTRODUCCIÓN

¿Eres un amante del dulce? Aquí tienes la receta perfecta. Creerás que no es un receta saludable porque contiene chocolate, pero no siempre es así. Hay muchas maneras de hacer que los postres más dulces y golosos sean saludables, pero hay que saber cómo hacerlo.

Lo más importante de todo es que el chocolate no sea con leche o blanco, cuanto más negro sea más saludable será. Por otra parte, hay que resaltar que esta receta, no contiene azúcar añadido!. También es interesante utilizar harina de espelta integral en lugar de la habitual harina de trigo, ya que contiene mayor aporte de carbohidratos, proteínas, fibra y vitaminas, además de ser rica en calcio, fósforo, magnesio y potasio. Por otro lado el sustituir de vez en cuando la leche de vaca por una bebida vegetal también tiene sus beneficios; no contiene lactosa ni colesterol, la mayoría son de bajo contenido calórico y tienen un elevado porcentaje de grasas mono y poliinsaturadas, beneficiosas para el corazón. Pero todo esto es opcional.

No te lo pienses más, compra los ingredientes necesarios y, ¡date el gustazo!

TIEMPO

Total --- 45 min

DIFICULTAD:

Media

CANTIDAD:

1 tarta





TARTA DE CHOCOLATE

Receta de: "Alvaro Vargas"

INGREDIENTES

Harina de espelta integral --- 240g

Cacao puro --- 3 cucharadas

Lino molido --- 2 cucharadas

Levadura en polvo --- 1 cucharada

Bebida vegetal --- 270ml

Dátiles pequeños --- 12-14

Aceite de oliva virgen extra --- 90ml

Chocolate negro (>75%) --- 5-6 onzas

Frutos secos, orejones, pasas... al gusto

Incorporamos 90ml de aceite de oliva virgen extra y mezclamos muy, muy bien, hasta obtener una masa homogénea.

Luego, pasamos a un molde de tartas (lo puedes hacer también en forma de bizcocho) ligeramente engrasado en aceite de oliva y horneamos unos 25-30 minutos a 180°C (puedes probar a pincharlo con un palito y si sale limpio es que ya está hecho).

Para la cobertura, derretimos 5-6 onzas de chocolate negro (>75%) con un chorrito de leche y ponemos sobre la tarta antes de que se enfríe.

Por último, al gusto de cada uno, se pueden añadir frutos secos, orejones, pasas... cuando todavía está el chocolate caliente para que se queden pegados.

Y por último... ¡darle un buen bocado!



ELABORACIÓN

Lo primero, echamos a un bol la harina, las cucharadas de cacao puro, el lino molido y la levadura en polvo. Mezclamos y reservamos.

A continuación, verter la leche vegetal y los dátiles en la batidora. Batimos muy bien y añadimos y lo añadimos al bol con harina.