

Postre: Carrot Cake

con Frosting Liviano de Queso Crema, Nueces y Coco



🕒 50 minutos

📌 Fácil

👶 Kids Friendly

🏷️ Menos de 650 calorías

¿Zanahoria en un postre? La respuesta es : ¡síiii, zanahoria en un postre! En esta versión de carrot cake (pastel de zanahoria en inglés) las zanahorias ralladas se combinan con nueces tostadas, un poco de canela y coco rallado tostado. El resultado es un bizcocho tierno y bien bien húmedo. Para el frosting, no usamos ninguna materia grasa más que nuestro delicioso queso unttable, combinado con azúcar impalpable, limón y vainillin. Una delicia en tu mesa para una merienda perfecta.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



nueces
50
gr



zanahorias
2 o 3
un



canela
1
cdita



limón
1
un



azúcar
2
taza



harina de lino
4
cdas



harina todo uso
2,5
taza



polvo de hornear
4
cdita



bicarbonato de sodio
2
cdita



queso unttable
300
gr



coco rallado
50
gr



azúcar impalpable
5
cdas

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Extracto de Vainilla
- ✓ Vinagre de manzana
- ✓ Aceite Neutro

Utensilios

- ✓ Fuente de 20 x 20 cm
- ✓ Olla
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 520 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 62 g, Proteínas 5 g



Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Postre: Carrot Cake

con Frosting Liviano de Queso Crema, Nueces y Coco



1 – TOSTÁ EL COCO Y LAS NUECES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precaentá el horno a 180°C.
- Colocá las **nueces** en la mitad de una bandeja para hornear; agregá **coco** en la otra mitad. Horneá hasta que tanto el **coco** como las **nueces** estén ligeramente tostados, de 4 a 5 minutos (observá atentamente, ya que cada horno es diferente). Retirá del horno y dejá enfriar un poco.
- Picá finamente las **nueces**.
- Aceitá un molde de 20x20cm, luego agregá 1 (2) cucharadita de **harina** e incliná el molde de modo que la harina se pegue en todos lados. Luego retirá cualquier exceso de harina. Este paso sirve para que la torta no se pegue al molde. **TIP:** si estás cocinando el plan de 4, usá dos moldes para cocinar dos tortas.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ EL HUEVO DE LINO Y RALLÁ LA ZANAHORIA

- Prepará el huevo de lino agregando la **harina de lino** a un recipiente con 12 cucharadas de agua caliente y mezclá. Dejalo reposar para que la semilla largue su gel y se vuelva pegajoso.
 - Pelá la **zanahoria** y luego rallá 3½ (7) tazas* en un bowl mediano.
- * La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.

3 – HACÉ LA MEZCLA PARA LA TORTA

- En un bowl pequeño, combiná la **harina**, la **canela**, el **polvo de hornear**, el **bicarbonato de sodio** y ½ (1) cucharadita de sal.
- Al bowl con la **zanahoria**, agregá el **huevo de lino**, el **azúcar**, 1 (2) taza de aceite, 2 (4) cucharada de vinagre de manzana y 2 (4) cdita de extracto de vainilla, revolviendo para combinar.
- Agregá la **harina con canela y bicarbonato**, las **nueces tostadas** y el **coco** (guardá 2 (4) cucharadas de coco para decorar la torta) al bowl con la **zanahoria**; revolvé hasta que no queden restos visibles de harina, no sobre mezcles, es solo hasta que quede todo bien integrado.

4 – COCINÁ LA TORTA

- Transferí la masa al molde preparado; golpeá suavemente sobre la mesada para eliminar las burbujas y que quede parejo. Horneá hasta que introduciendo en el centro de la torta un palito de madera o cuchillo salga limpio, aproximadamente 50 minutos. Retirá del horno y dejá que se enfríe por completo. **TIP: no abras el horno hasta pasados los 40 minutos ya que sino la torta va a cortar su levado y no va a crecer.**

5 – HACÉ EL FROSTING ¡SIN MANTECA Y SIN BATIDORA!

- Rallá el **limón**.
- En un bowl, mezclá el **queso untable** con el **azúcar impalpable**, 1 (2) cucharadita de extracto de vainilla, la **ralladura de limón** y, a gusto, **jugo de limón**. Mezclá hasta incorporar todo.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que la **carrot cake** esté completamente fría, colocala en un plato.
- Extendé el **glaseado** en la parte superior y los lados de la **carrot cake**.
- Decorá con el **coco reservado** ¡y a disfrutaaaar!

