



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016





La finalidad de esta actividad conjunta es recopilar recetas saludables, de temporada, típicas de cada zona y dar así a conocer platos típicos y saludables de otras regiones de España.

LEYENDA

CP: cuchara de postre

CS: cuchara sopera

UD: unidad

-: al gusto



RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



Universidad
de Alcalá

ENSALADA DE BRÓCOLI Y TOMATES CHERRY

RACIONES:

INGREDIENTES CANTIDAD

BRÓCOLI	100g
TOMATE CHERRY	8 UDS
MANZANA	1 UD
PASAS	12 UDS
CEBOLLA MORADA	50g
NUEZ	1 UD
PARA LA SALSA	
YOGUR NATURAL DESNATADO	1 UD
PEPINO PEQUEÑO	1 UD
CEBOLLINO	2 ramitas
ENELDO	1/2 CP
PIMIENTA	-
ACEITE DE OLIVA	10 ml
SAL	Una pizca

ELABORACIÓN

- Cortamos la manzana a daditos, los tomates cherry a mitades y picamos la cebolla morada y la nuez a trozos muy pequeños.
- En una cazuela añadimos un poco de agua y cocemos el brócoli al vapor durante 8 minutos. Dejamos enfriar.
- En una fuente grande mezclamos el brócoli, los tomatitos, la manzana, la cebolla y las pasas.
- Elaboramos la salsa de yogur: Pelamos y picamos bien el cebollino y el pepino, le añadimos una pizca de sal y mezclamos. Añadimos el yogur, el eneldo y una cucharada de aceite de oliva. Ponemos pimienta al gusto y batimos todo bien.
- Añadimos la salsa de yogur y la nuez picada a la ensalada y la dejamos reposar en el frigorífico.





CONEJO AL HORNO CON TOMILLO Y ROMERO

RACIONES: 2

INGREDIENTES CANTIDAD

INGREDIENTES	CANTIDAD
MEDIO CONEJO	1 UD
ACEITE DE OLIVA	20 ml
TOMILLO	-
ROMERO	-
SALVIA	-
SAL	-

ELABORACIÓN

- Calentamos el horno a máxima potencia.
- Ponemos el conejo troceado en la bandeja con las hierbas, el aceite y la sal.
- Horneamos a 180 °C, durante unos 30 minutos o hasta que lo encontremos a nuestro gusto.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

OLLA GITANA

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

GARBANZOS	250 g
PATATA	500 g
JUDIAS VERDES	250 g
CALABAZA	250 g
TOMATE	1 UD
HIERBABUENA	12 hojas
SAL	6 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	30 g
AGUA	1 L
PIMENTÓN	2 g
AZAFRÁN	5 hebras

ELABORACIÓN

- Remoja los garbanzos durante una noche. Escurre los garbanzos y colócalos en una olla grande. Cubre con abundante agua, unos 3 litros, y deja cocer a fuego lento unos 30 minutos, sin prisas, junto con la hoja de laurel y un poco de sal.
- Cumplido el tiempo añade las judías verdes, cortadas en trozos. Sigue cociendo a fuego lento 15 minutos. Añade entonces las peras, cortadas por la mitad o enteras (peladas o con piel, según te guste).
- Pela y corta en trozos grandes las patatas, al igual que la calabaza, y añade todo a la olla. Sigue la cocción a fuego lento.
- Mientras se acaba el guiso saltea las cebollas picadas finas en un hilo de aceite de oliva. Cuando estén transparentes, añade los ajos picados y pelados y el tomate pelado y en trozos. Deja cocer unos minutos, añade los cominos y el pimentón dulce. Saltea unos segundos y vierte este sofrito en la olla.
- Ajusta de sal y añade el azafrán o pizca de colorante amarillo, junto con unas ramitas de hierbabuena fresca y deja acabar la cocción a fuego lento hasta que las verduras estén muy tiernas.





RIN RAN

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

PATATAS	1 Kg
BACALAO	250 g
PIMIENTOS SECOS ASADOS	4 UDS
OLIVAS NEGRAS SIN HUESO	250 g
CEBOLLA	1 UD
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	16 mL
VINAGRE	8 mL
SAL	12 g

ELABORACIÓN

- Se asan las patatas, el bacalao y los pimientos rojos.
- Una vez asado todo, se parte en trozos pequeños y se mezcla con las olivas y con la cebolla (también troceada), a la vez que se le va añadiendo el aceite.
- Para finalizar, se le pone sal y vinagre al gusto.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

BACALAO DESMIGADO DESALADO	400 g
PIMIENTO DEL PIQUILLO	12 UDS
CEBOLLA	250 g
PIMIENTO VERDE	100 g
DIENTES DE AJO	2
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-
SAL	-

ELABORACIÓN

- Colocar el bacalao en una cazuela con un poco de agua, darle un hervor y retirarlo. Desmenuzar el bacalao y reservar el agua. Picar finamente la cebolla, el pimiento verde y los ajos. Poner todo a pochar a fuego suave en una sartén con un chorro de aceite.
- Cuando las hortalizas estén pochaditas añadir el bacalao bien escurrido y rehogar hasta que el pescado cambie de color. Retirar todo a un plato y reservar el juguello que ha quedado en la sartén. Rellenar los pimientos con esta farsa y colocarlos en una placa de horno, untarlos con aceite y hornearlos a 180 grados durante 20 minutos.
- Para hacer la salsa: calentar en un cazo el caldo del bacalao reservado, dejar reducir un poco. Sazonar. Hacer una raya con la salsa en medio del plato y poner encima los pimientos asados. Pincelar los pimientos por encima con un chorrito de aceite y servir.



PORRUSALDA

RACIONES: 4 o 6

INGREDIENTES CANTIDAD

PUERRO	6 UDS
PATATA	3 UDS
CEBOLLA	1 UD
ZANAHORIA	2 UDS
ESQUELETO DE POLLO	2 UDS
AGUA	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	-
SAL	-
PEREJIL	-

ELABORACIÓN

- Para hacer el caldo: colocar los esqueletos de pollo en la olla rápida con abundante agua. Agregar un manojo de perejil y una pizca de sal. Colocar la tapa y cocinar (al 1) durante 4-5 minutos a partir de que comience a salir el vapor. Desgrasar el caldo, colar y reservarlo.
- Pelar y picar finamente la cebolla y pocharla a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore. Verter el caldo e incorporar los puerros limpios y troceados. Agregar las zanahorias y las patatas peladas y troceadas. Sazonar y dejar cocinar durante 18-20 minutos. Servir la porrusalda en un plato hondo.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CARNE AO CALDEIRO

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

CARNE DE TERNERA GALLEGA	1,5 Kg
PATATAS MEDIANAS	6 UDS
ACEITE DE OLIVA	1 dl
PIMENTÓN DULCE Y PICANTE	-
SAL	-

PLATO DE CONSUMO OCASIONAL (Debido al contenido de carne roja)

ELABORACIÓN

- Ponemos al fuego una olla con abundante agua y en frío le añadimos la carne . A veces, para dar substancia se añaden otros elementos tanto vegetales como del cerdo. Pero en este caso, nos vamos a centrar en la carne.
- Una vez que rompe a hervir bajamos el fuego y dejamos que se haga durante dos horas, aproximadamente.
- Pelamos las patatas y las incorporamos enteras a la olla, pasado el tiempo antes indicado y dejamos que se siga haciendo durante unos 35 minutos más. Apagamos, dejamos reposar unos minutos y sobre una fuente troceamos la carne, ponemos las patatas, sazonomos con sal, pimentón dulce y picante a medias (o al gusto de los comensales, por si alguien prefiere más o menos picante) y chorreamos, primero con un poco del caldo de la cocción y luego con aceite de oliva virgen.
- Con respecto al tipo de carne a utilizar, puede ser aguja, falda o costilla mamiña. En cuanto a la presentación, se puede servir en trozos medianos, en una fuente para luego repartir en la mesa, o en raciones individuales y ya troceado en porciones pequeñas, para no tener que cortarla.





RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



ugr

Universidad
de **Granada**

ENSALADA DE COL Y GRANADA

RACIONES:

INGREDIENTES CANTIDAD

INGREDIENTES	CANTIDAD
COL	150 g
GRANADA	200 g
MANZANA	100 g
NUECES	30 g
DIENTES DE AJOS RODAJAS	2 UDS
ALMENDRAS	30 g
ACEITE DE OLIVA	3 cs
VINAGRE	1 cs
SAL	

ELABORACIÓN

- Cortar la col en juliana fina. Lavar bien y escurrir.
- Desgranar la granada y cortar la manzana en láminas.
- Mezclar la col, manzana, nueces y los granos de granada.
- En una sartén doramos los ajos y las almendras cortados en rodajas, los ponemos por encima de la ensalada, sal. Mezclamos y servimos





SALMOREJO CON ESCABECHE DE CHAMPIÑONES

RACIONES:

INGREDIENTES CANTIDAD

TOMATE DE PERA MADURO	1 Kg
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	100 g
MIGA DE PAN DE HOGAZA	150 g
AJO SIN EMBRIÓN	5 g
SAL	10 g
PARA EL ESCABECHE	
CHAMPIÑONES	250 g
CEBOLLA	110 g
ZANAHORIA	80 g
PUERRO	60 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	200 g
VINAGRE DE MANZANA	100 g
VINO BLANCO	100 g
LAUREL Y PIMIENTA GRANO	-
ROMERO Y TOMILLO EN RAMA	-

ELABORACIÓN

PARA EL ESCABECHE: Limpiar bien los champiñones cortandoles parte del tallo y la tierra. lavar y cortar en cuartos y reservar. Cortamos todas las demas verduras en juliana, las rehogamos a fuego medio con el aceite, las hierbas y los granos de pimienta, una vez pochado y sin que coja color añadimos los champiñones y confitamos a fuego bajo aproximadamente 30 min. Mientras en cazo aparte reducimos el vino y el vinagre hasta evaporar el alcohol. Atemperar las dos elaboraciones y juntar, poner a punto de sal y guardar en frigorífico.

PARA EL SALMOREJO: cortar los tomates entrozos, triturar y colar para desacernos de la piel y semillas. En robot o turmix poner la miga de pan, ajo, sal, aceite y el tomate, triturar hasta emulsionar.

Emplatamos en el centro del plato el escabeche y alrededor tiramos el salmorejo con un jarra





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



Universidad
de Huelva

GUISO DE BACALAO CON PATATAS

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

LOMOS DE BACALAO	4 x 100 g
PATATAS	1 Kg
CEBOLLA	1 UD
DIENTES DE AJO	3 UDS
PIMIENTO DE ASAR ROJO	1 UD
TOMATE	1 UD
GUISANTES	100 g
PREJIL	1 ramita
PIMENTÓN DULCE	1 cp
ACEITE	1 chorrito
SAL	-
AGUA O CALDO DE PESCADO	-

ELABORACIÓN

- Freímos en una cacerola plana, con el aceite a fuego suave, la cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate troceados. Cuando este el sofrito pochado, lo batimos.
- Agregamos las patatas cortadas a trocitos, procurando partirlas de forma que suelten el almidón (cascarlas), se remueven las patatas con el sofrito y se agrega el perejil, pimentón y los guisantes.
- Agregamos el agua o caldo de pescado suficiente para cubrir las patatas, sal al gusto (dependerá del tipo de bacalao: desalado, crudo...), tapamos y hervimos a fuego suave, hasta que las patatas estén tiernas.
- Agregar encima, los lomos del bacalao, tapamos y dejamos hervir a fuego suave, 5-10 minutos más.
- Este plato se puede realizar con raya o rape, también pueden agregarse almejas y/o langostinos al gusto.



POTAJE DE LENTEJAS

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

LENTEJAS (mejor verdes)	1/2 kg
PATATA MEDIANA	1 UD
CEBOLLA PEQUEÑA	1 UD
DIENTES DE AJO	3 UDS
PIMIENTO VERDE	1 UD
TOMATE	1 UD
ZANAHORIA	1 UD
ARROZ	1 vaso pequeño
ACEITE	1 chorrito
SAL	-
HOJA DE LAUREL	1 UD
AGUA	-

ELABORACIÓN

- Se ponen las lentejas en remojo la noche anterior.
- Al día siguiente, se escurren y se ponen en una olla, cubiertas con agua fría.
- Agregar La patata cortada a trocitos, la zanahoria entera; el pimiento, ajos, tomate y cebolla enteros, sal al gusto, la hoja de laurel y un chorrito de aceite.
- Debe hervir aproximadamente media hora, probar y cuando las lentejas estén tiernas, agregar el arroz.
- Cocer a fuego lento, removiendo para que no se peguen.
- Tapar y dejar reposar 5 minutos antes de servir.
- Este plato es muy nutritivo y se complementa con algún pescado frito o a la plancha.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



Universitat
de les Illes Balears



COCA DE PIMIENTOS ASADOS CON NÍSCALOS

RACIONES:

INGREDIENTES CANTIDAD

PIMIENTO ASADO	12 UDS
BERENJENA	3 UDS
CEBOLLA	1 UD
PEREJIL	-
AJO	2-3 UDS
NÍSCALOS (SETAS)	12 UDS

PARA LA MASA	
HARINA (PUEDE SER INTEGRAL)	200g
ACEITE DE OLIVA	50g
AGUA	60g
SAL	-

ELABORACIÓN

- Untamos los pimientos y las berenjenas de aceite y los cocemos al horno a 180°C unos 45 minutos. Los pelamos, quitamos las pepitas y luego los cortamos a tiras largas.
- Aliñamos los pimientos y berenjenas con la cebolla cortada a daditos, los ajos y el perejil. Añadimos un poco de aceite y sal.
- Limpiamos los níscales con un paño húmedo, los escaldamos y los reservamos.
- Para preparar la masa mezclamos todos los ingredientes y amasamos hasta conseguir una textura homogénea que no se pegue a las manos.
- Untamos un molde con aceite y estiramos la masa encima. Esparciremos por encima los pimientos y berenjenas y colocaremos los níscales.
- Metemos la preparación al horno (180°C unos 35-40 minutos)



SOPES DE PESCADO

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

<i>SOPES(rebanadas finas de pan seco)</i>	200g
PESCADO DE ROCA	800g
CAMEL (PESCADO)	200g
CEBOLLA GRANDE	1UD
TOMATE	2UDS
HOJAS DE COL	6 UDS
MANOJO ESPINACAS	1UD
AJO	2UDS
MANOJO PEREJIL	1/2 UDS
ACEITE DE OLIVA	50g
AGUA	1,5l
PIMENTON DULCE	-
SAL	-

ELABORACIÓN

- Hervimos el pescado de roca, el caramel, los ajos, la sal i unos brotes de perejil durante unos 15-20 minutos.
- Colamos el caldo y reservamos el pescado.
- Cuando el pescado esté frío, lo desespinaamos.
- Sofreímos con aceite la cebolla. Unos minutos después añadimos el tomate pelado y picado junto con el resto de perejil. Incorporamos las espinacas, la col, el caldo de pescado y el pimentón.
- Al cabo de 5 minutos escaldamos las *sopes* individualmente en cada plato.
- Distribuimos la verdura por encima con las pulpas del pescado con el que hemos hecho el caldo.
- En algunos sitios se enriquece el plato con un huevo que se escalfa dentro del caldo caliente.





RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES SALUDABLES | REUS

RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



ALL I PEBRE

RACIONES: 2

INGREDIENTES CANTIDAD

ANGUILA	1 kg
PATATA	4 UD
PAN	-
CABEZA DE AJO	1 UD
CUCHARADAS DE PIMENTÓN DULCE	3 UD
GUINDILLA DE CAYENA	1 UD
AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)	-
SAL	-
PEREJIL	-

ELABORACIÓN

- Comenzamos calentando AOVE en una cazuela y doramos los ajos cortados a lámina.
- Cuando tengamos el ajo dorado le añadiremos la guindilla y el pimentón y rehogamos brevemente (con cuidado de que el pimentón no se quemé, porque amarga). Al momento cubriremos con agua, agregamos la sal y lo removeremos todo bien.
- Las patatas peladas y "chascadas" las agregaremos posteriormente y lo coceremos todo, con la cazuela tapada, durante 20 minutos a fuego suave.
- En este momento en que las patatas están ya casi echas, con el caldo espeso gracias al chascado de la patata, le añadimos la anguila cortada en trozos y sazonadas.
- Dejamos cocinar durante 10 minutos mas y listos, a emplatar.
- Acompáñalas de pan tostado con ajo refregado.



CREMA DE CALABAZA

RACIONES:

INGREDIENTES CANTIDAD

RODAJA DE CALABAZA	1 x 400g
PATATA GRANDE	1 UD
ZANAHORIA	2 UD
PUERRO	1 UD
SAL	-
AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)	-

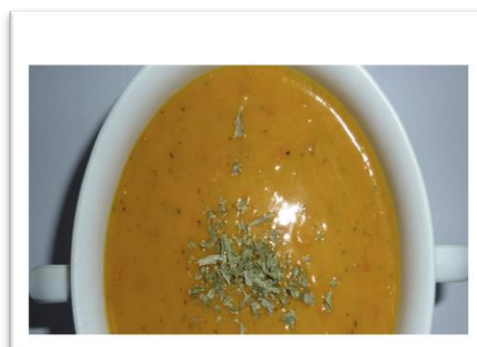
ELABORACIÓN

- Pela y corta la calabaza en dados.
- Pela y corta en rodajas la zanahoria.
- Limpia el puerro y córtalo en rodajas.
- Pela la patata y trocéala en dados.

- Empezamos poniendo a cocer agua abundante en una cazuela (aproximadamente 1 litro)
- Cuando empiece a hervir añade toda la verdura anteriormente pelada y cortada y añádele AOVE y sal al gusto. Déjalo hervir todo, tapado y a fuego medio, durante unos 25-30 minutos.

- Pasado este tiempo, cuando esté todo bien cocido, tritúralo con la batidora eléctrica hasta que quede una crema homogénea.

- Sírvela adornada con un poco de perejil u orégano.





RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



SOPA DE BOQUERONES

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

BOQUERONES	1/2 Kg
PIMIENTO	1 UD
TOMATE	1 UD
DIENTE DE AJO	1 UD
CEBOLLA	1 UD
ZANAHORIA	1 UD
AGUA	1 L
HOJA DE LAUREL	1 UD
AZAFRÁN, GUINDILLA Y SAL	-

ELABORACIÓN

- Se cuece toda la verdura en crudo y cuando esté tierna se pasa por el pasapuré (la consistencia dependerá del gusto de la persona).

- Después se pone otra vez al fuego y cuando empiece a hervir se echan los boquerones y se dejan cocer unos dos minutos.

Sugerencia: si se quiere, al caldo se le puede poner arroz, fideos o rodajas de pan. Cuando esté servido en el plato, se le echan unas gotitas de vinagre.



POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS

RACIONES: 4

INGREDIENTES CANTIDAD

GARBANZOS	270 g
ESPINACAS	400 g
BACALAO DESALADO	100 g
CEBOLLA	2 UDS
DIENTES DE AJO	3 UDS
HOJAS DE LAUREL	2 HOJAS
HUEVOS COCIDOS	120 g
PIMENTÓN DULCE	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	40 g
SAL YODADA	3 a 5 g

ELABORACIÓN

- Dejamos los garbanzos en remojo con agua durante 24 horas y desechamos este agua.
- Añadimos agua hasta cubrir los garbanzos y cocemos lentamente durante una hora junto a una hoja de laurel, un ajo y una cucharada de aceite hasta que estén al dente, no demasiado blandos.
- Realizamos un sofrito con las cebollas, los ajos picados y tres cucharadas de aceite. Cuando el sofrito este listo, lo apartamos del fuego y añadimos pimentón al gusto. Removemos durante 10 minutos a fuego lento. Añadimos a la cazuela con los garbanzos este sofrito junto al bacalao.
- Trituramos la yema del huevo y las incorporamos a la cazuela. Dejamos cocer durante 30 minutos más a fuego lento hasta que estén tiernos. 5 minutos antes de terminar la cocción añadimos las espinacas previamente lavadas y la clara de los huevos picada.





RECETAS DE TEMPORADA: OTOÑO

Octubre 2016



UNIVERSIDADE
DE VIGO

EMPANADA DE LACÓN Y SETAS

RACIONES: 8

INGREDIENTES CANTIDAD

MASA DE EMPANADA	500g
CEBOLLA	3 UDS
PIMIENTO ROJO	2 UDS
PIMIENTO VERDE	1 UD
TOMATES PELADOS	2 UDS
DIENTE DE AJO	1 UD
SAL Y PIMIENTA	-
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	8 CS
LACÓN GALLEGO	300 g
SETAS	200 g

PLATO DE CONSUMO OCASIONAL (Debido al contenido de carne procesada)



ELABORACIÓN

- Se desala el lacón en remojo en un bol grande con agua, toda la noche
Una vez desalado se introduce en una olla con agua fría a fuego fuerte y se deja cocer, aproximadamente 1 hora de cocción por kilo de lacón.
- Se corta en trozos pequeños y se reserva
- Se introduce en cazuela el aceite y cuando esté caliente se echan las cebollas cortadas en juliana fina (tiras finitas). Se pasan unos 8 min a fuego medio hasta que queden transparentes y pochadas. Se trocean los pimientos en tiras finas y se pica el ajo. Se pelan los tomates y se cortan en trozos pequeñitos. Cuando la cebolla esté lista, se echan los pimientos y el tomate y se deja sofreír unos 8 min a fuego lento.
- Se lavan bien las setas y se cortan en tiras. Se ponen en la sartén dos cachradas de aceite, se añade el ajo picado; en cuanto se dore, se retira de la sartén y se echan las setas, se remueve hasta que se reduzca su tamaño a la mitad. Se añade el ajo y se deja reposar.
- Se añade el lacón y las setas al sofrito, se salpimenta y se remueve todo unos minutos y se deja enfriar.
- Se divide la masa de la empanada en dos partes iguales y se amasa en dos bolas para poder trabajar bien con ellas. Se enharina la encimera y se estira la masa con un rodillo. Se estira lo más fina posible y se coloca en la bandeja del horno recubierta con papel de cocina. Se añade el relleno con los trozos de lacón y setas (una vez frío) bien escurrido de aceite y se estira por toda la base.
- Se tapa con la otra mitad bien estirada y se sella por los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior con la ayuda de un tenedor. Se hace un agujero en el centro. Se pinta la empanada con huevo batido y un poco de leche con una brocha de cocina. Se precalienta el horno 5 min a 180°C y se mete la empanada 20 min en la parte de abajo y 25 min en el centro. Se saca cuando esté dorada.

BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y DE CASTAÑA

RACIONES: 12

INGREDIENTES CANTIDAD

HARINA INTEGRAL DE TRIGO	150 g
HARINA DE CASTAÑAS	100 g
HUEVOS	5 UDS
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	150 g
YOGUR NATURAL	1
LEVADURA	10 g
VAINILLA	1 cucharilla
AZÚCAR MORENO O PANELA	240 g
CACAO EN POLVO PURO (Sin azúcar)	20 g
CHOCOLATE NEGRO 85%	60 g

POSTRE DE CONSUMO OCASIONAL (Debido al contenido en azúcar)

ELABORACIÓN

- Encender el horno a 170 grados.
- Pesar las harinas y ponerla en un bol, añadir el cacao y la levadura, mezclar un poco con una cuchara. Reservar.
- Cubrir el molde con un poco de aceite de oliva y espolvorear harina, mover bien el molde para que se impregne todo y girarlo dándole vuelta para eliminar el exceso de harina.
- Batir los huevos con el azúcar en un bol apropiado. Agregar el yogur y continuar mezclando, incorporar el aceite y seguir batiendo. Agregar la vainilla .
- Añadir $\frac{1}{3}$ de las harinas (harina integral, castañas, levadura y cacao) y mezclar con mayor suavidad,; cuando esté mezclado, incorporar los otros $\frac{2}{3}$ y repetir la operación con el resto de harina.
- Verter la mezcla en el molde y hornear durante 45 minutos o hasta que pinchando con una brocheta salga limpia. Si fuese necesario dejar unos minutos más.
- Terminado el horneado, aguardar 10 minutos y desmoldar sobre una rejilla. Dejar enfriar.
- Derretir los 60 g de chocolate negro. Con una cuchara sopera verter el chocolate sobre la superficie del bizcocho formando hilos desiguales. Deja enfriar.

