

Tortas de naranjas, remolachas y zanahorias

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Carrot cake

Canela: 1 cda.
Jugo de Limón: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Pasas de uva rubias: 1/2 Taza
Leche: 1/2 Taza
Nueces picadas: 1 Taza
Zanahorias ralladas: 3 Unidades

Yemas: 6 Unidades
Claras: 6 Unidades
Levadura en polvo: 2 cdas.
Harina integral extra fina: 3 Tazas
Miel: 1 Taza
Azúcar Negra: 2 Taza
Polvo de hornear: 1 cda.

Torta de Naranja y Oliva

Harina 0000: 2 1/2 Tazas
Sal Marina: 1/2 cda.
Jugo de Naranja: 1 L
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Azúcar orgánica: 1 Taza

Ralladura de naranja: 2 cdas.
Huevos: 4 Unidades
Polvo 5 especias: 1 cdas.
Bicarbonato De Sodio: 1 cda.
Polvo de hornear: 1 cda.

Torta húmeda de remolachas

Jugo de Naranja: 1/4 Taza
Puré de remolachas: 1/2 Taza
Harina integral superfina: 1 1/4 Taza
Sal: Una pizca
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Ralladura de naranja: 1 cda.
Miel: 1 Taza

Yemas: 3 Unidades
Polvo 5 especias: 1/2 cdas.
Polvo de hornear: 2 cdas.
Claras: 3 Unidades
Extracto de vainilla: 1 cdita.
Polenta: 1/2 Taza
Jengibre Picado: 1 cda.

Yogur helado

Leche: 100 cc

Vaina de vainilla: 1 Unidad

Miel: 125 grs.

Yogur natural: 650 g

Azúcar morena: 65 grs.

Preparación de la Receta

Torta de Naranja y Oliva

- Coloque los huevos en un bowl junto con el azúcar y bata hasta que cambien de *color*, luego incorpore el *jugo* de naranjas, el aceite de oliva y la ralladura de *naranja*, bata continuamente.
- En otro bowl coloque la *harina* junto con el polvo cinco *especias*, bicarbonato y polvo de hornear, mezcle.
- Agregue de a poco la *harina* a la mezcla de huevos, bata hasta que queden totalmente integradas ambas preparaciones.
- Vierta en un molde cuadrado previamente enmantecado y enharinado.
- Cocine en horno precalentado a 200°C durante 35 a 40 minutos aproximadamente.

Torta húmeda de remolachas

- Coloque en un bowl el puré de remolachas junto con la miel, las yemas, aceite de oliva, *jugo* de naranjas, extracto de vainilla, polvo cinco *especias*, ralladura de *naranja* y *jengibre*, mezcle continuamente a medida que agrega los ingredientes.
- Luego incorpore la *polenta*, la *harina* integral de a poco, el polvo de hornear y la sal, mezcle bien.
- Bata las claras hasta que estén firmes, luego incorpórelas a la preparación en tres veces y mezcle en forma envolvente.
- Vierta la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado y cocine en horno precalentado a 180°C hasta que la torta este firme.

Carrot cake

- Coloque en un bowl el azúcar negra junto con la canela, la leche, *jugo* de *limón*, miel, las yemas y el aceite de oliva, mezcle hasta incorporar los ingredientes, luego añada las pasa de uva, las nueces, las zanahorias, la *levadura* en polvo, el polvo de hornear y la *harina* integral super fina, mezcle bien para integrar por completo los ingredientes.
- Bata las claras hasta que estén firmes, luego incorpórelas a la preparación en tres veces mientras mezcla en forma envolvente.
- Vierta la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado y cocine en horno a 180°C durante 45 minutos aproximadamente.
- Una vez transcurrido el tiempo de cocción apague el horno y vierta sobre la superficie de la torta una taza de miel
- Déjela enfriar dentro de este con la puerta semi abierta.

Yogurt helado

- Coloque en un bowl la leche junto con la miel y el azúcar, lleve a baño maría y cocine hasta que el azúcar se disuelva, retire y una vez frío incorpore las semillas del interior de la vaina de vainilla.
- Bata el *yogur* y luego incorpórelo a la preparación anterior, mezcle hasta que quede una preparación completamente homogénea.
- Vierta la mezcla en un recipiente metálico, cubra con papel film y reserve en el freezer, retire a cada hora y mezcle la preparación para evitar que se formen cristales.

Armado

- Corte las tortas en porciones y sirva en una fuente.

Presensación

- Espolvoree con azúcar impalpable y decore con hojas de *menta* fresca.
- Acompañe con el *yogur* helado.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- La *remolacha* es un alimento muy energético
- Además nos aporta hierro, antioxidantes y un alto contenido de fibras.
- La *Naranja* además de tener un alto contenido de vitamina C, nos provee otros *nutrientes* saludables e indispensables para nuestro organismo.
- En las nueces se destacan los aceites vegetales saludables
- Estos aceites nos ayudan a reducir el colesterol, son antioxidantes y contienen vitamina E.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tortas-de-naranjas-remolachas-y-zanahorias>