



Francisca Cruz, foodie

# giro saludable

Fotos: Estudio M.A.R.

Desde niña y en cada Navidad, Francisca es la encargada de preparar los aperitivos en su casa como brochetas de cerdo con tocino y salsa de miel a la mostaza o canapés con pan de centeno y mermelada de cebolla morada, entre otros. Estando en el colegio, comenzó a interesarse por la mezcla de ingredientes novedosos y saludables, por lo que una vez que llegó el momento decidió estudiar una carrera que reuniera ambos aspectos y eligió Nutrición en la Universidad del Desarrollo.

En estos 4 años ha aprendido a cocinar toda clase de preparaciones, pero las recetas dulces son sus

favoritas, ya que además de entregarles el toque saludable, permite que sus amigos y familiares puedan comer sin restricciones. Y siguiendo el estilo de la comida sana, se atrevió a elaborar un pisco sour en 2 versiones: con y sin azúcar para personas que son diabéticas o que están a dieta. Ha sido tal el éxito, que desde septiembre creó una marca bajo el nombre de "La Cruz" para comercializar de manera más profesional sus productos.

Para esta ocasión, se animó a cocinar unos deliciosos muffins sin grasas saturadas, ideal para disfrutar sin culpas las fiestas que están por comenzar.

## Muffins navideños

Para 24 porciones  
Tiempo de elaboración: 45 minutos

### Ingredientes:

#### Para los muffins:

- 4 tazas de harina integral
- 1 ½ tazas de azúcar light
- 1 cdita. de bicarbonato
- 2 cditas. de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 20 nueces
- 50 pasas morenas
- 3 huevos
- ½ envase de puré de manzana sin azúcar de 600 grs.
- 1 ½ tazas de zanahoria rallada
- 1 manzana verde rallada
- Molde para muffins

#### Para el merengue:

- 3 claras
- 1 taza de azúcar light
- 3 cdas. de agua
- 3 gotitas de jugo de limón
- 1 pizca de polvos de hornear
- Colorante sin azúcar a gusto
- Mostacillas de colores a gusto

### Preparación:

#### Para los muffins:

1. En un bol, añadir la harina integral, el azúcar light, el bicarbonato, la canela y la sal. Incorporar las nueces y las pasas, previamente lavadas y remojadas. Mezclar bien y reservar.
2. En otro bol, sumar los huevos, el puré de manzana, incorporar bien y añadir a la preparación anterior. Revolver hasta lograr una mezcla homogénea. Adicionar la zanahoria y la manzana rallada.
3. En un molde para muffins previamente enmantecado, vaciar la mezcla y llevar al horno a T° media por 30 minutos.
4. Retirar, dejar enfriar por 5 minutos y desmontar.

#### Para el merengue:

1. En un recipiente, disponer las claras, el azúcar light, el agua, las gotitas de limón y los polvos de hornear. Con una batidora, mezclar a baño María durante 10 minutos hasta que el merengue esté duro.
2. Separar el merengue en 4 partes iguales y teñir cada parte de diferente tono. Decorar los muffins con el merengue y las mostacillas de colores. Servir. 🍴

