





BROWNIES

# DULCE, PERO SANÓ

La chef y nutricionista Sylvana Freire, coordinadora del área gastronómica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina Clínica Alemana-Universidad del Desarrollo, nos entrega recetas elaboradas con Stevia y Tagatosa, los edulcorantes no calóricos del momento.

## BROWNIES (Para 8 porciones)

**INGREDIENTES**  
4 huevos, 62 g de margarina light, 80 gotas de Stevia, 160 g de harina, 10 cc de esencia de vainilla, 10 g de polvos de hornear, 150 g. de cobertura de chocolate Bitter, 100 g de nueces, 180 g de puré de manzana sin

azúcar, 20 g de cacao amargo en polvo.

### PREPARACIÓN

Cortar las nueces en trozos pequeños, juntar con la harina y los polvos de hornear. A baño María, fundir el chocolate con la margarina, agregar la esencia de vainilla,

Stevia, cacao amargo y el puré de manzana. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de chocolate y revolver hasta obtener una consistencia suave. Aparte batir las claras a nieve y las yemas hasta que estén espumosas y de color blanquecinas. Agregar claras y yemas a la preparación ante-

rior con movimientos envolventes, para evitar perder volumen. Verter la masa en una budinera enmantecada y hornear a 180°C por 30 minutos.

### PURÉ DE MANZANA

#### INGREDIENTES

2 manzanas grandes, 250 cc de agua.

#### PREPARACIÓN

Lavar y pelar las manzanas. Cortar en octavos y cocer en agua hasta que estén blandas. Escurrir y moler hasta obtener un puré fino.

APORTE	1 PORCIÓN
Kcal	352
Proteínas	10
Hidratos de carbono	36
Lípidos	22

### FLAN DE VAINILLA

(Para 4 porciones)

#### INGREDIENTES

400 cc de leche semidescremada, 4 huevos, 5 ml de esencia de vainilla, 50 g de Tagatosa, 100 g de Tagatosa (para el caramelo).

#### PREPARACIÓN

Calentar la leche con la Tagatosa hasta que se disuelva. Mezclar los huevos con la vainilla e incorporar a la leche tibia. Filtrar la mezcla y reservar. Elaborar caramelo con Tagatosa y caramelizar el fondo de 6 moldes individuales. Agregar la mezcla de leche. Hornear a baño María a 160°C por 45 minutos. 🌱

APORTE	1 PORCIÓN
Kcal	242
Proteínas	10
Hidratos de carbono	37
Lípidos	6



FLAN DE VAINILLA