



TARTA DE CALABAZA @ABOCADOSTYLE

Ideal para cumpleaños o eventos. Especial Halloween

 8.7 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de calabaza asada para guarnición
- 300 gramos de harina espelta integral
- 70 gramos de azúcar, moreno
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, aromatizado sabor s/e [125 g]
- 4 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (160 g)
- 100 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 cucharada sopera colmada de levadura, fresca (20 g)
- 100 gramos de chocolate, negro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar la calabaza 40 minutos en el horno y dejar enfriar
- 2º Batir la pulpa de la calabaza con el yogur, los huevos, el aceite, el azúcar (panela)
- 3º Una vez mezclado lo anterior, añadimos la harina, la levadura, la canela y mezclamos muy bien.
- 4º Pre calentamos el horno
- 5º En un molde previamente engrasado con AOVE y harina de espelta, ponemos toda la mezcla.
- 6º Horneamos 40 minutos a 180 grados. Para saber si el bizcocho está bien cocinado, pinchamos el centro con un palillo de metal o algún utensilio parecido, si sale limpio será un indicativo de que ya está listo para sacarlo.
- 7º Opcional, ponerle un baño de chocolate negro calentado al baño maría

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION (130 g)	% DDR
ENERGÍA	290 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	19 %
H. CARBONO	31 g	40 g	15 %
AZÚCARES	22 g	28 g	31 %
GRASA	16 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	24 %
SODIO	30 mg	39 mg	2 %