

TEMBLEQUE DE CALABAZA



Comenzamos las navidades en octubre disfrazando la calabaza con un gorro de Santa. Media taza de esta versión del aclamado postre navideño tiene solo 14 g de carbohidratos y es una buena fuente de carotenoides, importantes antioxidantes y precursores de vitamina A. Receta original del Chef Edgardo Noel <https://edgardonoel.com/2014/10/30/tembleque-de-calabaza-horneada/>

 10 porciones

INGREDIENTES

- 1 cup calabaza fresca [140 g]
- 3 tazas de leche de coco reducida en grasa [177 g]
- 2 palitos de canela [3 g]
- 1 anís estrellado [2 g]
- 2 o 3 clavos [2 g]
- ½ taza de crema de coco [148 g]
- 1 pizca de sal [0 g]
- 3 sobrecitos splenda [3 g]
- ⅛ cucharadita de extracto de vainilla [1 g]
- 2 cucharadas de Maicena [28 g]
- 2 cucharadas de agua [30 g]
- 1 cucharada de canela en polvo [8 g] para espolvorear los vasitos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pique la calabaza fresca en cuñas de 3". Pélela y quítele las semillas. Luego córtela en rebanadas de media pulgada de grosor.
- 2º Precaliente el horno a 400F. Coloque la calabaza en una bandeja para hornear (en una sola capa). Hornee la calabaza por 15 minutos o hasta que esté blanda y corte fácilmente con un tenedor. Una vez esté lista, ponga a un lado hasta necesitarla.
- 3º Vierta una taza de leche de coco en una olla y añádale los palitos de canela, el anís estrellado y los clavos. Cocine por 8 minutos a temperatura baja ("low"). Esto creará una infusión y llenará el área con aromas de navidad. No deje que hierva y una vez transcurrido el tiempo, quítelo del fuego y cuele la mezcla para removerle las especias.
- 4º En la licuadora, vierta una taza de calabaza horneada, la crema de coco, la leche de coco infundada, las dos tazas de leche de coco restantes y la vainilla.
- 5º Licuar hasta que quede bien mezclado y no vea pedazos grandes de calabaza [o los pedazos sean muy pequeños].
- 6º Vierta la mezcla en una olla y añada una pizca de sal y el azúcar, caliente a temperatura mediana.
- 7º En un envase pequeño aparte, diluya la maicena en la misma cantidad de agua. Vierta la maicena poco a poco en la olla moviendo constantemente para evitar que se desarrollen grumos.
- 8º Mientras se cocina sentirá que la mezcla va espesando, continúe cocinando hasta que haya espesado lo suficiente como para que la cuchara cree un camino cuando la mueve por la mezcla .
- 9º Remueva del fuego y sívalo en envases de 4 onzas. Este paso es imprescindible para ayudar a las personas que quieren controlar su peso o que viven con diabetes.
- 10º Espolvoree con canela molida y refrigere hasta el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (54 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	95 kcal	5 %
GRASA	8 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	8 g	4 g	21 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	52 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	26 g	14 g	5 %
AZÚCARES	15 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—