



TARTA FRÍA DE CALABAZA CON BASE CRUJIENTE DE AVENA

 25 minutos 5 horas 14 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de dates
- 200 gramos de copos de avena
- 50 gramos de nuez
- 1/4 cucharada colmada de canela en polvo (1 g)
- 1/2 cucharada de postre de sal común (2 g)
- 3 cucharadas de postre de aceite (15 g)
- 200 gramos de calabaza, hervida
- 50 gramos de jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (8 g)
- 1 cucharada colmada de canela en polvo (3 g)
- 1 gramo de jengibre fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la base crujiente de avena: precalentar el horno a 180°C. Engrasar ligeramente con aceite un molde para tarta de 23cm. Si los dátiles están demasiado duros, remojarlos entre 30 y 60 minutos y escurrirlos antes de usar.
- 2º En el procesador de alimentos, mezclar los copos de avena, las nueces, la canela y la sal y triturarlos hasta conseguir una textura de arena gruesa. Añadir los dátiles, el aceite y triturar de nuevo. La masa debe quedar pegajosa al presionarla con los dedos. Si está demasiado seca, añadir una cucharadita de agua y mezclar de nuevo.
- 3º Repartir la masa uniformemente en el molde, cuanto más se presione, más consistencia tendrá la base. Hacer varios agujeritos con la ayuda de un tenedor y meterla en el horno, destapada, de 10 a 12 minutos hasta que esté ligeramente dorada. Sacarla del horno y dejar enfriar mientras se prepara el relleno.
- 4º Para el relleno: En una batidora mezclar 2 cda de crema de maní con la calabaza hervida, la miel, la vainilla, un poco de sal, el jengibre rallado y la nuez moscada y batir hasta que quede una mezcla homogénea. Si queda muy consistente, añadir una cucharadita de leche.
- 5º Verter el relleno sobre la base casi fría y alisar la superficie, cubrirla con papel de aluminio y meterla en el congelador mínimo 5-6 horas o incluso toda la noche.
- 6º Sacar la tarta del congelador unos 10 minutos antes de cortarla, es recomendable mantenerla en frío hasta el momento de servir. Se puede decorar con un poco de crema, con nueces troceadas o frutos secos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (49 g)	% DDR
ENERGÍA	275 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	9 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	111 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	44 g	21 g	7 %
AZÚCARES	21 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	—