LA TENTACIÓN SABE A CHOCOLATE

CATI PALOU

CATI PALOU

"Nueve de cada diez personas les gusta el chocolate. La décima persona siempre miente"

JOHN Q. TULIO

Índice

4-6 - Introducción

8 - Bizcocho de chocolate con hierbabuena

10 - Natillas de chocolate con aroma de cardamomo

12 - Pancakes de chocolate

14 - Chocolate caliente con naranja

"Los caramelos son solo una moda pasajera. El chocolate es una cosa permanente"

MILTON HERSHEY SNAVELY

El chocolate

Según cuenta la leyenda, el cacao era el árbol más bello del paraíso de los aztecas, al que se le atribuían excelentes virtudes desde calmar la sed y el hambre hasta que otorgaba sabiduría universal.

Hace poco tuve el placer de poder viajar a La Fortuna, Costa Rica, y ahí pude conocer a fondo la historia de mi alimento favorito, el chocolate.

Pude ver todo el recorrido que vive el chocolate, cómo se recoge el propio fruto hasta que se transforma en una deliciosa tableta.

El fruto se recoge del árbol y se pone a fermentar *(podemos afirmar que el cacao es un magnífico probiótico).*
Una vez fermentado, el cacao se pone a secar, y una vez seco ya pasa a las fábricas donde se producen distintos productos como tabletas, bebidas o bombones.

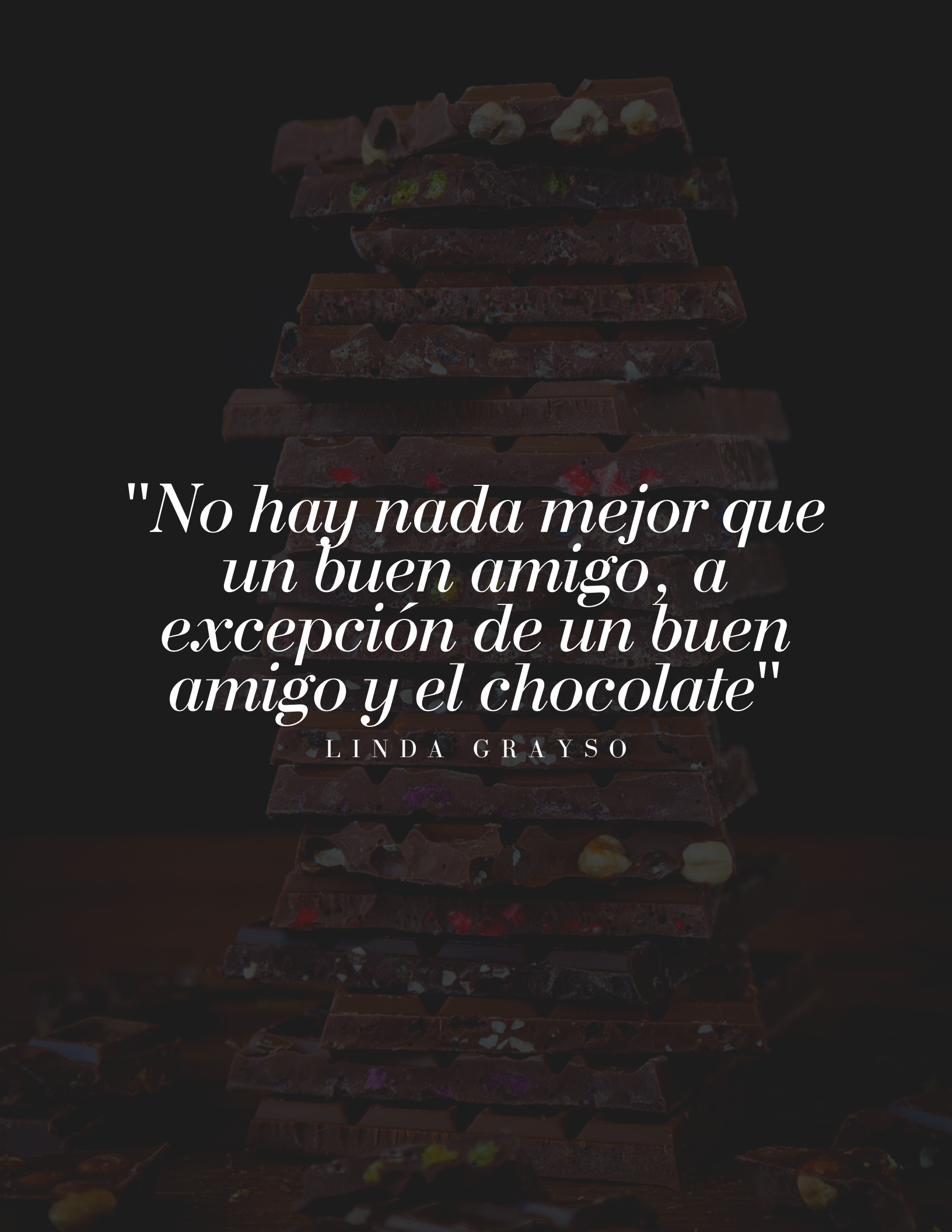
Debes saber que el cacao es un polvo desgrasado resultado de la fermentación y secado del fruto en sí. En cambio, el chocolate es un alimento compuesto por cacao, manteca de cacao y azúcar.

¿Sabes por qué nos gusta tanto el chocolate?

Pues tiene una explicación química

Contiene más de 300 sustancias, entre ellas, algunas excitantes como la teobromina, la cafeína y la fenilalanina *(precursora de la dopamina, sustancia que nos genera placer)*, además de la conocida serotonina que es el neurotransmisor de la felicidad.

En este ebook he recopilado para ti algunas de mis recetas favoritas cuyo ingrediente principal es el cacao, y espero que las disfrutes tanto como yo.



"No hay nada mejor que un buen amigo, a excepción de un buen amigo y el chocolate"

LINDA GRAYSO

Bizcocho de chocolate y hierbabuena

Ingredientes

1 yogur natural de soja sin azúcar

3 medidas *(equivalentes al tamaño del yogur)* de harina de espelta

2 medidas *(equivalentes al tamaño del yogur)* de azúcar de coco

3 cucharadas soperas de cacao puro

1 medida *(equivalente al tamaño del yogur)* de AOVE

3 huevos de gallina o de lino *(si quieres hacer la receta vegana)*

1 sobre de levadura

1 puñado de hierbabuena *(solo hojas)*

½ yogur de leche de soja o vegetal

Elaboración

Tritura el yogur con las hojas de hierbabuena.

En el mismo bol añade el aceite, los huevos, el azúcar de coco y el cacao en polvo.

Mezcla bien para que se integre todo.

A esta mezcla añádele poco a poco la harina que previamente habrás tamizado y la levadura.

Bate para obtener una buena masa.

Por último, en un molde engrasado o forrado con papel sulfurado, vierte el contenido y hornéalo a 180 grados hasta que veas que está bien hecho.

Deja que se atempere y a disfrutar

Cada horno es diferente, con el mío tardo unos 30 minutos, pero la manera más fácil de ver si está listo es pincharlo con un palillo y si sale limpio está listo.

El huevo de lino se hace con una cucharada sopera de semillas de lino por 3 o 4 cucharadas soperas de agua. Bate bien y verás que queda como la clara de un huevo de gallina.

"No hay metafísica en la tierra como los chocolates"

FERNANDO PESSOA

Natillas de chocolate con aroma a cardamomo

Ingredientes

½ litro de leche vegetal

2 cucharadas soperas de sirope de arce o agave

30 gramos de maicena

40 ml de nata vegetal

50 gramos de cacao en polvo

1 pizca grande de cardamomo en polvo

Elaboración

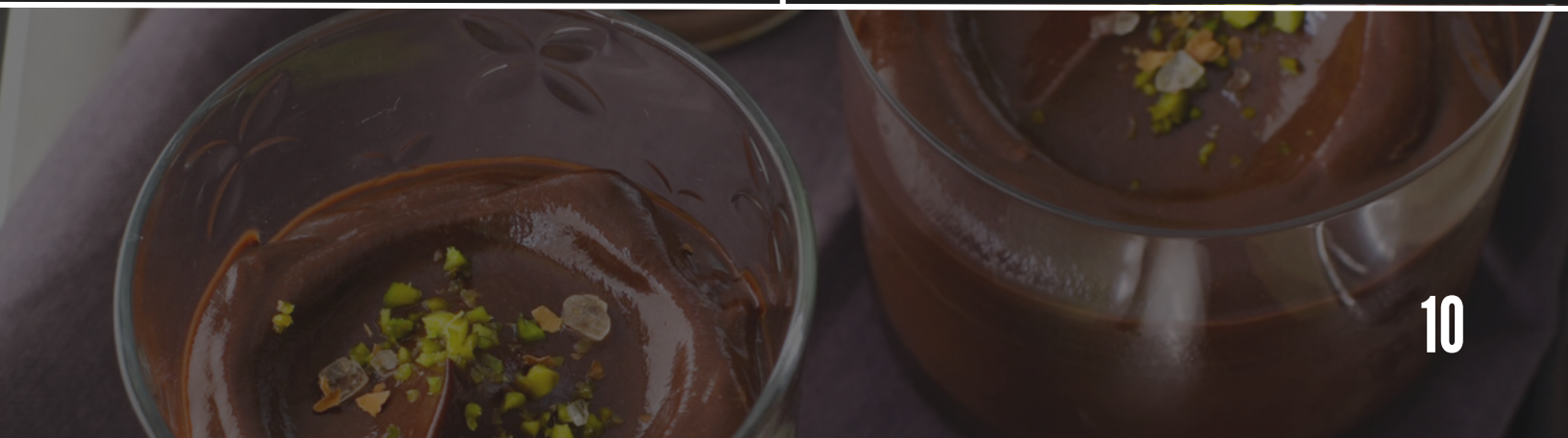
En un cazo echa la leche, la nata, el cardamomo y el sirope y remueve.

Añade el cacao puro y la maicena y con unas varillas remueve sin parar para que no se hagan grumos.

Cuando empiece a hervir retíralo del fuego y apártalo en unos vasitos.

Déjalo en la nevera varias horas y listo.

Lo puedes servir con fruta cortada por encima, con una picada de frutos secos o al natural, de todas las maneras estarán deliciosas.



"El chocolate es un alimento perfecto, tan sano como delicioso, un benéfico restaurador de la energía. Es el mejor amigo de los que participan en actividades literarias"

JUSTUS VON LIEBIG

Pancakes de chocolate

Ingredientes

1 taza de leche de avena

1 taza de harina de avena

35 gramos chocolate en polvo no azucarado

1 cucharada de azúcar de coco

15 gramos de levadura

1 pizca vainilla en polvo

1 pizca de sal

2 cucharadas de aceite de AOVE

Elaboración

Pon en un bol todos los ingredientes secos y mézclalos bien.

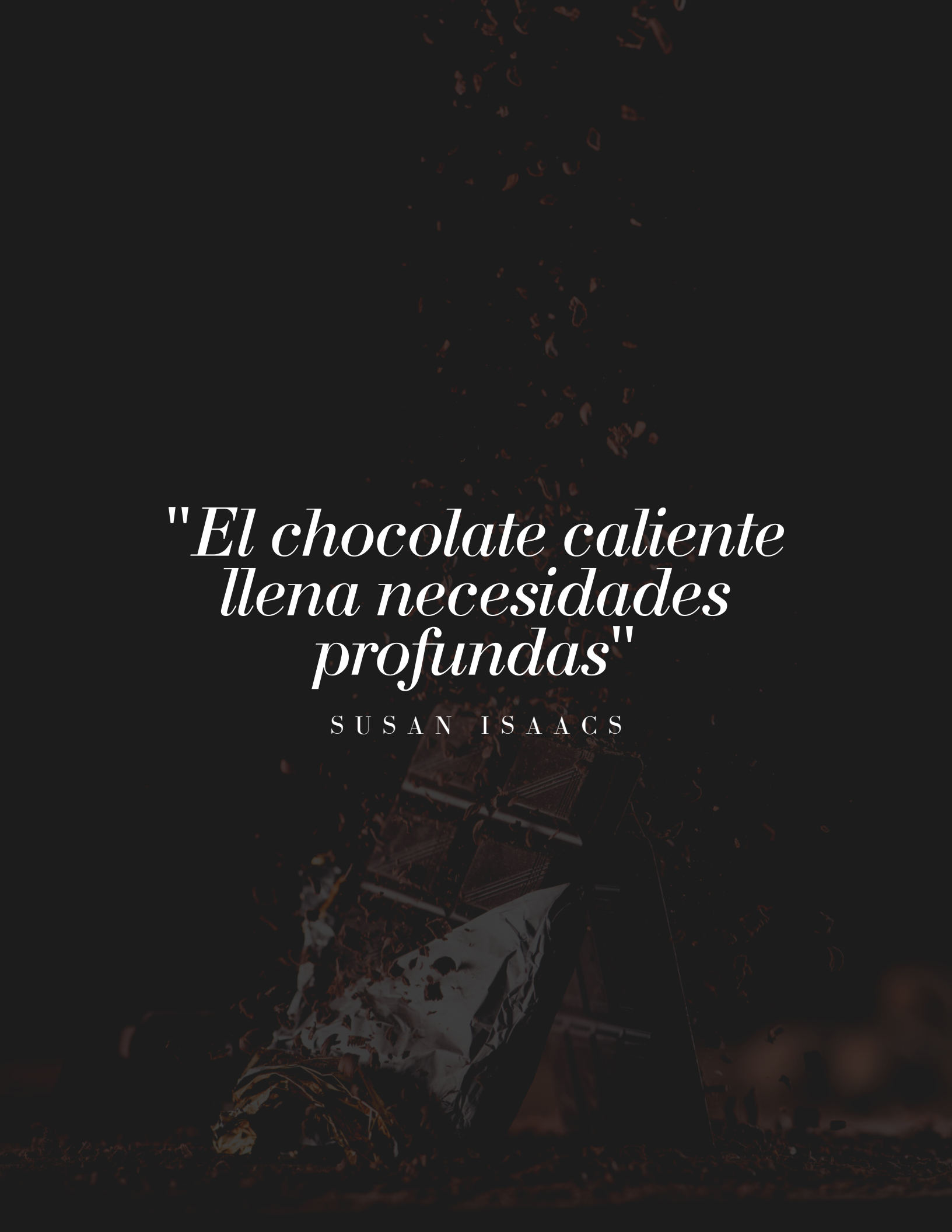
Añade la leche y el aceite a la mezcla seca y remueve hasta que quede una masa homogénea.

En una sartén pon unas gotas de aceite y cuando esté bien caliente vierte en la sartén con un cucharón la masa dosificándola en diferentes dosis dependiendo del tamaño de pancake que quieras

Baja el fuego y unos dos minutos después gira la torta (que debe estar dorada)

Cuando estén hechos cúbrelos con sirope de arce o de agave y unas fresas

Además de servirlos con frutas también puedes comértelos con sirope de chocolate, con mermelada o con compota. Son muy versátiles.



"El chocolate caliente llena necesidades profundas"

SUSAN ISAACS

Chocolate caliente con naranja

Ingredientes

400 ml de leche vegetal

½ taza de agua fría

200 gramos de chocolate negro puro cortado en trozos

2 cucharadas soperas de azúcar de coco

2 cucharadas soperas de fécula de maíz

El zumo de 1 naranja

1 pizca de canela en polvo

Elaboración

Pon en una olla la leche, el chocolate, el azúcar de coco y la canela en polvo.

Deja cocinar a fuego bajo, removiendo hasta que hierva *(el chocolate debe estar totalmente fundido)*

En un bol mezcla el agua fría con la fécula de maíz *(maicena)*. Remueve hasta que no tenga grumos.

Añade esta mezcla al chocolate cuando esté hirviendo.

En este momento agrega el zumo de naranja.

Retira del fuego cuando el chocolate espese.

Lo puedes servir con ralladura de naranja.

Te recomiendo que le añadas algún topping como ralladura de chocolate negro o pistachos picados, le dará un toque crujiente muy especial.

"Después de comer chocolate te sientes como un dios, como si pudieras conquistar a los enemigos, liderar ejércitos, atraer a los amantes"

EMILY LUCHETTI

www.catipalou.com
CATI
PALOU