

Recetas Minifiv

TARTA ESPECIADA DE ZANAHORIA (8 raciones)

Una delicia fértil ya que sus ingredientes aportan nutrientes que optimizan la fertilidad, esta receta favorece el equilibrio hormonal, la calidad del óvulo y del espermatozoides y la calidad del útero.

NECESITAMOS:

200 Grs de zanahoria pelada y rallada
200 Grs de panela o azúcar de coco
2 huevos ecológicos
120 ml de aceite de oliva virgen extra
120 grs de harina de arroz o avena integral
2 cda pequeña de bicarbonato
Ralladura de 1 naranja
100 grs de almendras picadas
1cda de extracto de vainilla líquido
Mezcla de especial al gusto (Canela, clavo, nuez moscada etc)
½ Cda. De sal marina

PREPARACIÓN:

1. En un bol poner la panela, los huevos, el aceite y la vainilla.
2. Remover con unas varillas
3. Seguidamente incorporar la zanahoria rallada y remover de nuevo.
4. Añadiremos ahora la harina tamizada, el bicarbonato, la sal y todas las especias deseadas a nuestro gusto. Removemos de nuevo hasta que todo esté totalmente integrado.
5. Por último añadir las almendras picadas y remover, esta vez con una espátula, pues la masa ya estará más densa y pesada.
6. Engrasar un molde de horno, verter la masa y meter al horno precalentado a 180°C durante unos 35 minutos.
6. Sacar desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

¡Ya está todo listo para degustar!

