

Bizcocho de Zanahoria con Glaseado de Albaricoque



Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
large mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef Personal del ex presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Hornear sobre el fuego de la cocina con Saladmaster ahorra energía y dinero y aún así queda delicioso! Prueba este sabroso bizcocho - y la ventaja es que esta receta no utiliza aceites, ahorrando calorías.

Bizcocho

1 taza de
harina
(110
g)
 $\frac{3}{4}$ taza de
avena
(65
g)
 $\frac{3}{4}$ taza de
linaza molida
(84
g)
2 cucharaditas de
levadura en polvo
(10
g)
1 cucharadita de
pimienta de Jamaica
(5
g)
1 cucharadita de
canela
(5
g)

1 cucharadita de
 nuez moscada
 (5
 g)
 2 plátanos maduros, machacados
 4 onzas de
 yogur natural
 (113
 g)
 4 huevos grandes
 2 cucharaditas de
 vainilla
 (10
 g)
 5 cucharadas de
 miel
 (105
 g)
 3 onzas de
 nueces, cortadas con Cono #2
 (84
 g)
 2 onzas de
 pasas, cortadas con Cono #2
 (56
 g)
 8 onzas de
 zanahorias, cortadas con Cono #2, divididas
 (230
 g)

Relleno y Glaseado

9
 onzas de queso crema, batido (255 g) 4
 cucharadas de mermelada de albaricoque, sin (80 g) 1
 azúcar 1
 cucharadita de vainilla (5 g) cucharadita de canela (5 g)
 fresas y hojas de menta para **Preparación :**
 decorar

1. Precalienta la sartén grande a fuego medio.
2. Mientras tanto, en un bol grande, mezcla todos los ingredientes secos hasta la nuez moscada.
3. En otro bol grande, mezcla los plátanos, el yogur, los huevos, la vainilla y la miel hasta que esté suave y cremoso. Incorpora las nueces, las pasas y la mitad de las zanahorias.
4. Combina los ingredientes secos con la mezcla anterior.
5. En la sartén grande, pon la otra mitad de las zanahorias y extiende uniformemente sobre el fondo de la sartén. Vierte la mezcla de pastel por encima de las zanahorias y extiende con cuidado y de manera uniforme con una espátula. Tapa y cocina durante unos 50 minutos. El bizcocho estará listo cuando al insertar un palillo salga limpio. Retira del fuego y deja enfriar.

Glaseado

1. Bate todos los ingredientes del glaseado hasta que quede suave.
2. Cuando el bizcocho esté frío, pasa una pequeña espátula de metal alrededor de la sartén para ayudar a despegar el bizcocho del borde. Pon un plato grande sobre la sartén y dale la vuelta.
3. Extiende la mezcla de queso crema por encima del bizcocho y decora con las fresas y la menta.

Información nutricional por ración

▼	
---	--

Bizcocho

Calorías: 241

Grasa Total: 8g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 85mg

Sodio: 305mg

Carbohidratos: 37g

Fibra 3g

Dietética:

Azúcar: 17g

Proteína: 7g

Glaseado

Calorías: 46

Grasa: 0g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 2mg

Sodio: 142mg

Carbohidrato: 7g

Fibra: 0g

Azúcar: 4g

Proteína: 4g