

Tarta de Nueces Pecanas



Prep:

10 minutos

Total:

45 minutos

Sirve:

12 pedazos

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover
3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e
instructora de nutrición
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Esta tarta de nueces pecanas es abundante, deliciosa y tiene 25% menos de grasas que el típico bizcocho para tomar con café!

½ taza de
nueces pecanas
(50
g)

1 manzana, cortada con Cono #2
⅓ taza de
sirope de arce
(80
ml)

½ taza de
leche vegetal
(120
ml)

1 ½ taza de
harina integral
(180
g)

1 cucharada de
levadura en polvo
(15

- g) ½ cucharadita de sal
(2.5 g)
g) ¾ taza de puré de manzana sin azúcar
(190 g)
g) ½ taza de agave
(168 g)
g) 1 cucharadita de vainilla
(5 ml)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F/177°C. Quita las asas a la sartén pequeña y métela en el horno para que se caliente.
2. Cuando la sartén esté caliente, sácala con cuidado del horno y pon las asas. Extiende una capa de nueces en el fondo de la sartén y una capa de manzanas encima de las nueces. Rocía con el sirope de arce y la leche vegetal.
3. En el bol de doble pared, bate la harina, la levadura en polvo y la sal hasta que se mezclen de manera uniforme. Añade el puré de manzana, el agave y la vainilla y remueve hasta que se mezclen. Vierte suavemente la masa sobre las manzanas y las nueces y extiende uniformemente. Pon la sartén en el horno y quita las asas.
4. Hornea durante 30 - 35 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
5. Saca del horno y deja enfriar durante 10 minutos aproximadamente. Pasa un cuchillo alrededor del borde de la sartén para sacar el pastel fácilmente. Pon un plato sobre el la parte superior de la sartén para darle la vuelta y que el pastel quede en el platro. Deja enfriar o sirve caliente.

Consejos:

- Puedes precalentar la sartén sobre el fuego de la cocina.

Información nutricional por ración

Calorías: 156
Grasa Total: 4g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 225mg
Carbohidratos: 20g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 10g
Proteína: 2g