

HIERRO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la VITAMINA D.

- ¿Qué es el Hierro?
- ¿Para qué nos sirve el Hierro?
- ¿Por qué tenemos deficiencia de Hierro?
- ¿Cómo obtenemos el Hierro?
- ¿Qué alimentos contienen Hierro?
- Hierro Hemo y Hierro no Hemo
- Síntomas de Hierro

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL HIERRO. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

PASTEL DE CHOCOLATE

¡Sin huevo y sin lácteos!

Deliciosos pastel de chocolate.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Rebanadas

- 160 gr. de harina de trigo
- 250 gr. de azúcar blanca
- 100 ml de aceite vegetal
- 60gr. de cocoa
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 120ml. de leche de almendras
 - 100ml. de agua caliente
- Harina y aceite para el molde
- Ganache de chocolate

Modo de preparación

en un recipiente dos cucharadas de semillas de chía y agregamos 120 ml de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos.

un bowl, vertemos 100 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 250 gr. de azúcar. (Puede ser el equivalente en fruto del monje). Vamos batiendo poco a poco con un batidor de globo.

toda la chía mientras seguimos batiendo. Agregamos 120 ml de leche vegetal y seguimos batiendo constantemente. Agregamos poco a poco 16 gr. de harina de trigo y seguimos batiendo hasta incorporar bien los ingredientes.

2 cucharadas de fécula de maíz. Mientras seguimos mezclando, agregamos 60 gr. de cocoa en polvo. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear y seguimos mezclando. Agregamos 100 ml de agua caliente y mezclamos hasta incorporar todo muy bien.

un molde de 25 cm de diámetro aproximadamente y vertemos la mezcla. Damos pequeños golpes para que asiente.

al horno que debe estar precalentado a 180° C o 350° F. Lo dejamos ahí durante 30 minutos.

el paste, introduciendo un palillo, si éste sale seco, sacamos el molde del horno. Dejamos enfriar y desmoldamos.

adornar con ganache de chocolate o disfrutar así.

.

VER RECETA