Cake de melocotón

Ingredientes



• 500 g de melocotón escurrido en almíbar (un bote grande de 850 g)

• 300 g de galletas integrales o maría

• 300 ml de leche semidesnatada

• 4 huevos medianos

• 70 g de azúcar moreno

• 16 g de levadura en polvo Papel de hornear Molde alargado para cake de 10 x 25 cm

Sobre esta receta

Descubre cómo preparar un jugoso y delicioso cake de melocotón. Para ello, utilizaremos leche semidesnatada y galletas integrales, dos ingredientes que contribuyen a que el resultado sea más ligero. Además, el melocotón aporta una agradable frescura y un toque de dulzor que realza todavía más el sabor del pastel.

Por otro lado, esta receta puede ser una gran aliada si buscas adelgazar mediante una dieta sana y equilibrada, ya que combina la fruta con ingredientes de menor contenido graso. De hecho, la mezcla de leche semidesnatada, galletas integrales y melocotón ayuda a mantener un balance adecuado entre sabor y salud.

Preparación

1. Para hacer este cake de melocotón, ponemos todos los ingredientes medidos, encima de nuestra mesa de trabajo. Tenemos que machacar las galletas y para ello las metemos en una bolsa y las machacamos con ayuda de un rodillo o una botella. Escurrimos el almíbar del melocotón y cortamos todas las mitades menos una, en gajos y después en dados de 1 cm de grosor. Para decorar, cortamos una de las mitades en láminas finas y reservamos. Preparamos un molde alargado para cakes, colocando papel de hornear en su interior. De este modo, se desmoldará más fácilmente. Para esta receta no necesitamos batidora eléctrica. Ponemos a precalentar el horno a 170ºC
2. En un bol, batimos los huevos con el azúcar. Añadimos la leche templada poco a poco y mezclamos. Continuamos con las galletas y la levadura, batiendo hasta que se integren. A continuación añadimos los melocotones troceados y removemos ligeramente.
3. Vertemos la mezcla en el molde y horneamos unos 50 minutos a 170ºC. Pasados los 50 minutos pinchamos el centro del bizcocho y si sale el pincho limpio, lo retiramos y dejamos que enfríe. Si todavía sale mojado la dejaremos 5 ó 10 minutos más, ya que esto dependerá del molde que utilicemos y del horno. Retiramos y dejamos reposar dentro del molde unos 10 minutos, pasados los cuales, desmoldaremos fácilmente tirando del papel de horno y colocando sobre una rejilla. Dejaremos enfriar totalmente nuestro jugoso cake de melocotón, y lo decoraremos con las láminas de melocotón que habíamos reservado.

Cake de melocotón

Sabías que...

- Utilizamos un bote de melocotón grande de unos 850 g de peso bruto, que equivalen a unos 500 g de melocotón escurrido sin almíbar.
- El tiempo de cocción, depende del tipo de horno y del molde que utilicemos. El molde que hemos utilizado es de 10 cm de ancho, por 25 cm de largo y por 7 cm de alto, que equivale a una capacidad de 2 litros. Recuerda que no debemos abrir el horno hasta pasados tres cuartos del tiempo que indique la receta. Una vez pasados los 50 minutos pinchamos en el centro para comprobar si está bien cocido.
- En esta receta utilizamos leche semidesnatada, aunque también podemos utilizar leche desnatada, ya que poseen muy poca materia grasa. Lógicamente también se puede hacer con leche entera.
- También utilizamos galletas integrales tipo digestive, que aportarán sabor y fibra. El otro ingrediente que utilizamos es el azúcar moreno, que es más sano que el azúcar blanco y aporta sabor y color a nuestro cake. Con estas cantidades haremos un cake para 8 - 10 raciones, por lo que la cantidad de huevo que encontramos por ración es mínima.
- Si no tenemos papel de hornear, untaremos el molde con un poco de aceite y espolvoreamos con un poco de galleta molida muy finamente.
- Este cake de melocotón resulta un postre fácil de preparar, sabroso y perfecto para quienes desean cuidar su línea sin renunciar a un buen bocado dulce. ¡Anímate a probarlo y disfruta de una opción deliciosa que se adapta a tus objetivos nutricionales!
- Aquí os dejo una página, donde podréis ver las equivalencias de los gramos en tazas y otras medidas que os pueden ser de utilidad: Tabla de equivalencias y medidas.