

Tarta integral de canela y manzana

Ingredientes

- 100 g de azúcar moreno
- 2 huevos medianos
- 50 ml de aceite de oliva suave, girasol, maíz...
- 150 ml de leche semidesnatada o desnatada
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 manzana
- 200 g de harina integral de repostería
- 16 g de polvos de hornear
- 50 g de uvas pasas, nueces... (opcional)
- Ralladura de media naranja (opcional)
- Molde de 18 - 20 cm



Sobre esta receta

Descubre cómo hacer una deliciosa tarta integral de canela y manzana. Es una jugosa torta hecha con harina integral que combina el sabor a caramelo del azúcar moreno, con el aroma de la canela y la jugosidad de la manzana. Es una tarta rica en fibra, con muy pocas calorías, muy ligera y sabrosa. Ideal para cualquier ocasión.

Preparación

1. Comenzamos la tarta integral de canela y manzana, poniendo a precalentar el horno a 180° C = 350° F. Preparamos el molde engrasando los laterales con un poco de aceite y espolvoreando harina por encima. Colocaremos en la base papel de horno.
2. En un bol echamos los huevos y el azúcar moreno. Mezclamos durante un minuto con ayuda de unas varillas. Añadimos la leche y el aceite, mezclamos y añadimos la ralladura de la manzana y de media naranja, mezclamos y añadimos la harina integral, la levadura y la canela pasadas por un colador para airear la harina. Lo haremos en tandas, es decir, tamizamos una cantidad, mezclamos y volvemos a tamizar otra cantidad. Aprovecharemos la harina que queda en el colador y la mezclamos también. Vertemos la mezcla en el molde y podemos añadir por encima unas uvas pasas, unas nueces picadas, una manzana en cuadrados de 1 cm de grosor. Horneamos a 180° C durante unos 30 minutos.
3. Pasados los 30 minutos pinchamos en el centro con un palillo y si sale limpio retiramos y dejamos enfriar. Si sale mojado dejamos que hornee 5 minutos más. Una vez frío pasamos una puntilla por el borde, quitamos el molde y el papel de hornear y lo colocamos en la fuente en la que vamos a servirla. Podemos acompañar esta tarta integral de canela y manzana con unas fresas, un café o té...

Otras opciones

- Podemos personalizar los ingredientes que acompañen a la tarta integral de canela. Podríamos añadir por encima unas uvas pasas, unas nueces picadas, unas almendras picadas, una manzana en cuadrados de 1 cm de grosor o un par de manzanas cortadas en medias lunas y repartidas por encima haciendo dibujo y espolvoreadas con una mezcla de azúcar y canela.

Tarta integral de canela y manzana

- Para este bizcocho podemos utilizar también harina integral de espelta.

La harina integral y sus beneficios

- La harina integral se obtiene al moler el grano de trigo entero hasta formar una harina, por esta razón, conserva todas sus propiedades. Su color es marrón, parecido al color del café. Esta harina puede influir positivamente en nuestro peso, si la comparamos con la harina blanca.
- Los productos hechos a base de harina integral como panes, bizcochos, tartas o galletas integrales aportan mucha fibra, ácidos grasos esenciales y minerales. Además tienen un bajo índice glucémico y su absorción por el organismo es mucho más lenta y se produce de manera regular a lo largo de las horas, aportando mayor sensación de saciedad sin hacer picos de insulina, lo que es clave para bajar de peso, ya que a muchas personas los alimentos hechos con harinas blancas les engordan mucho por su alto índice glucémico.
- Una alimentación rica en alimentos y harinas integrales ayuda a las personas que tienen mucha ansiedad por comer, ya que estos aportan energía durante más tiempo y no les engordan.

Qué es la harina de espelta

- La harina integral de espelta es una harina de trigo sin mezclas, sin modificaciones, con muchas propiedades beneficiosas, que se cree que es la variedad de la que surgió el trigo actual y que se cultiva desde miles de años. Entre las principales virtudes de esta harina está la mayor cantidad de fibra y la menor cantidad de gluten que posee.
- La espelta es poco conocida hoy en día aunque su auge es imparable debido a sus propiedades nutricionales. La asimilación de sus nutrientes es extraordinaria por no haber sufrido variaciones ni mejoras genéticas como el trigo actual, y por ese es el motivo es menos alérgica. Médicos y terapeutas están asegurando que sus pacientes mejoran más rápidamente al cambiar el trigo común por la espelta.
- Respecto al trigo común la espelta contiene un mayor nivel de proteínas, minerales vitaminas y oligoelementos. Es rica en ácido silícico, que es uno de los nutrientes más necesarios por formar parte de nuestros tejidos y órganos. Contiene los ocho aminoácidos esenciales, su buen aporte de magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, B, y betacaroteno haciéndola muy nutritiva. Así pues es aconsejable sustituir el trigo común por espelta integral y se puede utilizar para elaborar bizcochos, pan, galletas, pastas...
- La espelta tiene un inconveniente, tiene una proteína llamada GLUTEN.