

Del Recetario

Postres endulzados con escamas de frutas deshidratadas como sustituto del azúcar refinado

Berenice Isabel Oyorzábal Castrejón

Estudiante de 8° semestre de la Licenciatura en
Gastronomía de la Universidad del Valle de Puebla.

ga37175@uvp.edu.mx

Las frutas son fuente importante de macro y micro nutrimentos que el organismo necesita para una correcta función. Sin embargo, cuando alcanzan un avanzado estado de maduración se modifican algunas de sus propiedades. Un ejemplo es el grado de dulzor, que aumenta conforme avanza la madurez de la fruta.

Se ha buscado aprovechar dicha característica de madurez en las frutas para la elaboración de escamas, sin añadir azúcares, edulcorantes, colorantes o conservadores. El proceso de elaboración de las escamas de frutas deshidratadas comienza con la selección de la fruta, cuidando que tengan características organolépticas adecuadas para su consumo. Posteriormente, se llevan a trituración para obtener un puré, que debe ser sometido al proceso de deshidratación en una fuente de calor por convección a 80°C, por un tiempo aproximado de 2 horas. Pasado el tiempo indicado, el resultado es un papel de frutas, que es cortado en partes diminutas o escamas, que sirven como endulzante natural para productos de repostería.

Según la Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (Barrera, Rodríguez, & Molina, 2013), México tiene el segundo lugar de prevalencia mundial de obesidad en la población adulta (30%), diez veces mayor a la población de Japón o Corea (4%) y se estimaba que para el año actual (2020) serían 2 de cada 3 personas con sobrepeso y obesidad. Y entre las causas de dicho problema se encuentra el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, es decir, la excesiva ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sales y azúcares refinados y la falta de ejercicio físico.

Con base en dicha problemática, se ofrece esta alternativa de escamas de frutas deshidratadas, para sustituir los azúcares refinados que suelen estar presentes en los postres. Como complemento, se incluyen algunas recetas en las que se propone sustituir las cantidades de azúcar refinado por dichas escamas, haciéndolos una opción más saludable que, aparte de dulzor, aportará sabor frutal al resultado final. En primer lugar, se propone un postre italiano llamado “pannacota” que, tradicionalmente, es elaborado a base de crema de leche, azúcar y algún gelificante. En segundo lugar, se presenta un panqué vegano con chispas de chocolate y, por último, unas galletas de avena y pera.

Del Recetario

Postres endulzados con escamas de frutas deshidratadas como sustituto del azúcar refinado

Pannacota

Porciones: 6 piezas (en moldes media esfera de 7 cms. de diámetro).

Tiempo de preparación: 45 minutos.

Tiempo de refrigeración: 4 horas como mínimo.

Tiempo total para la preparación de la receta: 4 hrs., 45 min.

Ingredientes:

Cantidad	Unidad	Materia prima
200	MI	Crema para batir
200	MI	Leche
150	Gr	Escamas de frutas deshidratadas
16	Gr	Láminas de grenetina
100	Gr	Crema ácida
c/n		Esencia de vainilla



Procedimiento:

1. Hidratar las láminas de grenetina en un recipiente con agua a temperatura ambiente. Calentar los demás ingredientes y mover constantemente para desintegrar las escamas. No hervir.
2. Retirar del fuego y agregar las láminas hidratadas. Mover hasta disolver. Colar la preparación para evitar los grumos o residuos de las escamas.
3. Dejar enfriar 20 minutos, aproximadamente. Vaciar en los moldes, previamente engrasados con una servilleta con poco aceite, colocados sobre una charola para evitar derrames.
4. Llevar a refrigeración por un mínimo de 4 horas. Desmoldar, servir y presentar.

NOTA: Se puede acompañar con frutas frescas y hojas de menta, como sugerencia.

Del Recetario

Postres endulzados con escamas de frutas deshidratadas como sustituto del azúcar refinado

Panqué vegano con chispas de chocolate

Porciones: 12 piezas (*muffins* tamaño estándar) o un molde redondo de 25cms.

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 40 – 50 minutos.

Tiempo total de la receta: 1 hora.

Ingredientes:

Cantidad	Unidad	Materia prima
100	Gr	Fruta para puré (como sustituto del huevo)
10	MI	Extracto de vainilla
50	Gr	Escamas de frutas deshidratadas
250	MI	Leche vegetal
45	Gr	Crema de cacahuete
10	Gr	Polvo para hornear
10	Gr	Bicarbonato de sodio
240	Gr	Harina integral
100	Gr	Chispas de chocolate oscuro



Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Remojar las escamas de fruta en la leche vegetal por 10 minutos. Dar una ligera licuada para su integración.
3. Colocar en un tazón el puré, el extracto de vainilla, la mezcla de leche vegetal y escamas, y la crema de cacahuete. Mezclar hasta integrar.
4. Mezclar los ingredientes secos, previamente cernidos, con los húmedos, e incorporar las chispas de chocolate.
5. Vaciar al molde y hornear según el tipo de molde a utilizar.

NOTA: Si se utiliza un molde redondo, se debe hornear por 40 minutos o hasta que, al introducir un palillo, éste salga limpio. Si se desea hornear en molde de *muffins*, hornear por 15 a 20 minutos. Los moldes se llenan a $\frac{3}{4}$ de su capacidad para evitar derrames en el proceso de horneado.

Del Recetario

Postres endulzados con escamas de frutas deshidratadas como sustituto del azúcar refinado

Galletas de avena y pera

Porciones: 10 piezas de 4 cms. de diámetro.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Tiempo total de la receta: 30 minutos.

Ingredientes:

Cantidad	Unidad	Materia prima
120	Gr	Avena en copos
150	Gr	Escamas de frutas deshidratadas
80	Gr	Claras de huevo
135	Gr	Pera pelada en cubos
50	Gr	Harina de avena u otro tipo
10	Gr	Canela en polvo
0.5	Gr	Sal



Procedimiento:

1. En un tazón, mezclar todos los ingredientes hasta integrar con ayuda de un tenedor o cuchara.
2. Formar las galletas con una cuchara para helado o una cuchara normal, colocando porciones iguales sobre una charola con tapete de silicón o papel estrella, separadas una de la otra de 3 a 4 cms. de distancia, para evitar que se junten.
3. Hornear de 12 a 15 minutos.

Fuente consultada:

Barrera, A., Rodríguez, A., & Molina, M. (2013). Escenario actual de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 292-293.