

PASTEL SALUDABLE DE ZANAHORIA Y AVENA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Salen 9 pedazos

Ingredientes:

Para hacer el pastel:

- 2 tazas de copos de avena
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de zanahorias finamente ralladas
- 1/3 taza de nueces o pecanas, picadas en trozos grandes
- 2 huevos batidos
- 2 tazas de leche de tu preferencia, yo usé almendra
- 1/4 taza de jarabe de arce o azúcar moreno, **ver nota**
- 3 cucharadas de tu preferencia, yo use aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para hacer la cobertura:

- 2 oz. (57 gr.) de queso crema light, temperatura ambiente
- 1/2 taza de yogur griego natural, **ver nota**
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de extracto puro de vainilla

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 F (190 C) y engrasar un molde para hornear con papel para hornear y rociar un poco de aceite de oliva o aceite en aerosol.
2. En un recipiente mediano, agregar la avena, canela, jengibre, nuez moscada, polvo para hornear y sal, revolver para combinar.
3. Añadir los huevos, la leche, jarabe de arce, aceite y extracto de vainilla, batir para combinar.
4. Incorporar la zanahoria rallada y las nueces, mezclar para incorporar bien los ingredientes.



5. Una vez mezclada, transfiere la masa al molde para hornear preparado, distribuyendo uniformemente. Hornear durante 40 minutos, hasta que el medio esté listo y la parte superior esté dorada.
6. Mientras se hornea el pastel preparar la cobertura, en un recipiente mediano, agregar el queso crema ablandado, el yogurt griego, el jarabe de arce y el extracto de vainilla, batir hasta que estén bien combinados y se vea cremoso, refrigerar mientras tanto.
7. Retirar el pastel del horno y dejar que se enfríe, una vez enfriado untar la cobertura y espolvorear nueces picadas extras, luego cortar, servir, disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Las sobras se pueden almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días o en el congelador sin la cobertura hasta por 3 meses.

*Puedes usar miel, azúcar moreno, azúcar de coco o tu endulzante de preferencia en lugar de jarabe de arce.

*Si quieres puedes agregarle semillas chia, coco rallado y/o pasas, para darle un toque extra de sabor.

*La cantidad de porciones que te salgan dependerá del molde que utilices y del tamaño que los cortes.

*El yogurt griego que utilices para la cobertura será mejor que sea 2% grasa o full fat, si utilizas yogurt griego sin grasa es menos cremoso y la cobertura te puede quedar muy líquida en lugar de cremosa. También puedes usar yogurt skyr, que son más espesos y además son bajos en grasa y altos en proteína.