

TARTA DE CALABAZA Y CHOCOLATE

8 Raciones | Nivel Fácil | 2h

Ingredientes

- ✦ Molde desmontable de 16cm
- ✦ 200g calabaza asada
- ✦ 85g chocolate 85%
- ✦ 2 huevos
- ✦ 60g dátiles remojados

CREMA

- ✦ 40g crema cacahuete
- ✦ 20g dátiles en remojo

Consejos Well

Este dulce es perfecto para los amantes del chocolate, al ser alto en grasas de buena calidad es muy saciante por lo que controlando la porción resulta ideal como merienda. Su contenido en azúcar es propio de la calabaza y los dátiles, una porción aporta 151kcal. Aguanta en la nevera hasta 5 días, puedes dividirlo en porciones y congelarlas para disfrutarlas siempre que te apetezca.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	631,784 kJ
Calorías	151 kcal
Proteína	4,92 g
Carbohidrato	11,95 g
Azúcar	8,58 g
Grasa	9,11 g
Grasa Saturada	3,811 g
Grasa Monoinsaturada	0,663 g
Grasa Poliinsaturada	0,284 g
Colesterol	53 mg
Fibra	2 g
Sodio	59 mg
Potasio	133 mg



Paso a paso

1. Primero ablandamos los dátiles dejándolos en remojo con agua caliente unos 30 minutos.
2. Mientras lavamos, troceamos y asamos la calabaza en el horno 45 min a 180°C o en el microondas 10 min a máxima potencia. Reservamos.
3. Derretimos el chocolate en el microondas en intervalos de 1 minuto revisando para que no se queme.
4. En una procesadora trituramos muy bien la calabaza asada, chocolate derretido, 2 huevos y 60g de los dátiles remojados y deshuesados. Vertemos la mezcla en el molde (puedes poner papel vegetal en la base para que no se pegue) y metemos al horno al baño maría (dentro de un recipiente con agua hasta la mitad) 45min a 180°C. Tiene que quedar cremoso por dentro, retiramos del horno y dejamos enfriar.
5. Seguidamente preparamos la crema, trituramos la crema de cacahuete con los 20g de dátiles en remojo deshuesados y agua a ojo para reducir la densidad (unos 30ml). Tiene que quedar una crema ligera pero untuosa.
6. Cuando la tarta esté fría desmoldamos y cubrimos con nuestra crema de cacahuete y dátiles. ¡A disfrutar!