

TARTA DE ZANAHORIA

Ingredientes

180 g de zanahorias	1 sobre de levadura en polvo
150 g de harina	3 cucharadas soperas de pasas sin pepitas
70 g de azúcar moreno	2 cucharadas de pan rallado muy fino
40 g de avellana molida	1 vaso de leche
40 g de mantequilla	
2 nectarinas	
2 huevos	

1. Mezclamos la harina con la levadura en un bol y añadimos posteriormente los huevos, las avellanas, el azúcar, la leche y las pasas. La mantequilla conviene añadirla derretida o muy blanda. Mezclamos bien todo el conjunto y lo dejamos reposar.

2. Pelamos las zanahorias para rayarlas posteriormente. Se pelan las nectarinas y se cortan en dados. Añadimos todo al bol.

3. Untamos con mantequilla un molde de repostería, usamos el pan rallado para espolvorearlo y añadimos el contenido del bol.

4. Debe permanecer en el horno a 180° durante una hora. Se deja enfriar ligeramente y se sirve.

Podemos utilizar en esta receta uno de esos modernos moldes de silicona que garantizan un desmoldado fácil y nos evitarán la enojosa tarea de untar la mantequilla. Además, pueden encontrarse formas interesantes y caprichosas.

Propiedades terapéuticas

La zanahoria es una excelente fuente de caroteno y antioxidantes con cualidades para la prevención de riesgos cardiovasculares. Además, la zanahoria es buena para proteger la piel de las agresiones solares. La receta se prepara con mantequilla, por lo que aquellas personas con hipercolesterolemia deberían de consumirla moderadamente.