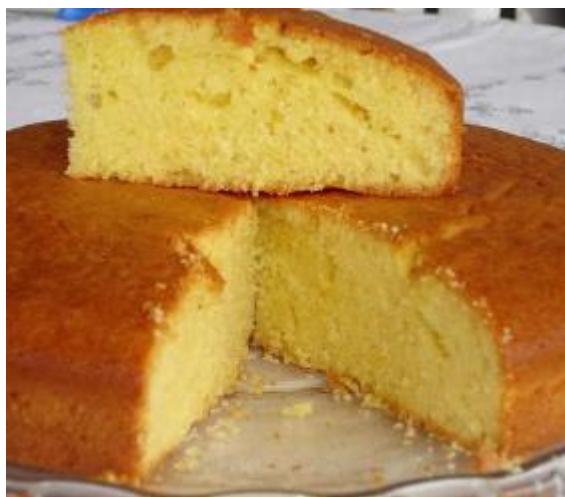


Bizcocho fácil de yogur



El azúcar (dulces) en la dieta infantil ha de evitarse al máximo por su relación con la obesidad y la caries. Con ocasión de una celebración o un día especial, siempre es mejor ofrecerles un postre casero, con poca azúcar y con el resto de ingredientes naturales (aceite de oliva) que productos industriales menos sanos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 1 yogur natural sin azúcar.
- 1 limón (solo la piel).
- 1 medida (con el vasito de yogur) de aceite de oliva.
- 2 medidas (con el vasito de yogur) de azúcar (está igual con sólo una medida).
- 3 medidas (con el vasito de yogur) de harina.
- 3 huevos grandes (L).
- 1 sobre (16g) de levadura en polvo.
- Aceite para engrasar el molde.

¿Cómo lo preparo?

Vaciar el yogurt y reservar en un vaso.

Lavar el vasito y secar. Ese vasito servirá para medir el resto de los ingredientes; se llenará hasta la medida donde quedaba el yogurt.

Poner en una sartén pequeña la medida de aceite con la piel del limón (solo la parte amarilla sin llevarnos la parte interior blanca ya que amarga). Poner a fuego lento unos minutos para que se fría un poco la piel y el aceite tome el sabor del limón. Sacar la piel del limón y los restos y esperar que se enfríe el aceite.

Precalentar el horno a 180º (mejor con calor arriba y abajo).

En un bol grande batir bien los huevos hasta que salga espuma. Añadirle la medida de azúcar. La receta original es de 2 medidas, pero está igual de bueno con una solo. Batir de nuevo bien los huevos con el azúcar.

Tamizar la harina (pasarla por un colador grande) porque queda más suelta. Incorporar el aceite, luego la levadura y, por último, la harina. Mezclar bien.

Untar con aceite de oliva un molde de unos 20-22 cm, o un molde alargado. Luego espolvorear por encima un poco de harina (esto hará que no se pegue el bizcocho).

Introducir el molde en el horno a media altura y hornear 30-35 minutos.

Estará terminado cuando al introducir un cuchillo fino sale limpio.

Variantes

- Con naranja. Se le añade a la masa el zumo de media naranja y la ralladura, muy fina, de 1-2 naranjas.
- Con frutos secos. Añadir a la mezcla algunas almendras o nueces troceadas, antes de meter en el horno.
- Con chocolate. Se sustituye un vasito de harina por uno de cacao en polvo sin azúcar. En este caso se ponen 2 vasitos de harina y un poco más y un vasito de cacao.

*** Niños a partir de 1 año de edad. El de chocolate, mejor a partir de 2 años. Y cuidado con los trozos de frutos secos antes de los 3 años.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
