Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Bizcocho de zanahoria

Los niños, y también los mayores, se merecen ocasionalmente un capricho dulce. Todos los ingredientes de este bizcocho son sanos, salvo porque contiene azúcar. Esto no nos debe preocupar, siempre que lo reservemos para una ocasión muy especial.

Este bizcocho de zanahoria está "superesponjoso" y tiene un sabor increíble. Tendremos ganas de probarlo desde los primeros 10 minutos de horneado, por el aroma que desprende.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (10-12 porciones)

- 300 gramos de harina.

- 200 gramos de azúcar moreno o panella.

- 4 huevos (L).

- 250 gramos de aceite de oliva virgen extra.

- El zumo de una naranja y el zumo de 1 limón.

- 1 cucharadita de levadura química tipo Royal.

- 1 cucharadita de de bicarbonato.

- 250 gramos de zanahoria rallada (puede reservarse un poco para decorar).

- 150 gramos de nueces picadas.

- Especias: media cucharadita de nuez moscada, de clavo molido, de jengibre y una de canela en polvo el doble.

¿Cómo lo preparo?

Es conveniente que en primer lugar pesemos bien todos los ingredientes y los tengamos preparados en cuencos. Es importante respetar las cantidades para que salga espectacular.

Precalentar el horno a 180 ºC con calor arriba y abajo. Preparamos el molde (22 cm aprox.) engrasándolo con aceite y espolvoreándole un poco de harina.

Tamizar la harina y el resto de ingredientes secos: especias, levadura y bicarbonato. Mezclar.

En un bol aparte batir huevos, cuando estén espumosos añadir el aceite y el zumo de la naranja y del limón. Incorporamos la zanahoria rallada y luego los ingredientes secos y movemos bien. Por último se incorporan las nueces picadas. Mezclamos bien.

Vertemos todo en el molde reservado y horneamos entre 45-55 minutos, o hasta que al pinchar un palillo salga limpio. Sacar el bizcocho del horno y enfriar sobre rejilla.

Una vez frío se puede adornar con zanahoria rallada o virutas de chocolate.

Clásicamente las tartas de zanahoria se cubren con una crema de queso y mantequilla.

Aunque conllevaría un exceso de calorías, ahí va la receta para los más atrevidos o si se desea presentar una tarta más vistosa como para una fiesta especial o cumpleaños

Se baten 100 g de mantequilla a temperatura ambiente, se añaden 50 g de azúcar glas. Cuando el preparado esté espumoso y blanquecino se incorporan 200 g de queso de untar (tipo Philadelphia) hasta mezclar bien. mantener en el frigorífico y cuando el bizcocho esté frio de cubre o se rellena de esta crema.

**** Niños a partir de 8-10 meses (cuidado si tiene trozos de nuez).***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Subtema asociado:
Dulces para las ocasiones...