

ANOQUETES (repostería navideña con nueces)



Un dulce para las ocasiones. Dentro de una dieta equilibrada. Se trata de una receta tradicional de Alcoy (Alicante).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

1. Partes iguales de:

- Boniatos o batatas asados
- Azúcar
- Almendra molida sin piel

2. Nueces peladas

- Azúcar glass
- Papel de seda

¿Cómo lo preparo?

- Se asa en el horno el boniato o batata hasta que al pincharlo esté blando. Se deja enfriar. Se pela y se pesa la parte más sana. Se pesa igual cantidad de azúcar y de almendra molida.
- Se aplasta con un tenedor el boniato/batata junto con el azúcar (se ablanda de forma instantánea) y se añade la almendra mezclando bien.
- Se hacen bolitas a las que se les pegan nueces peladas alrededor.
- Se dejan secar durante unos días en un lugar fresco.

Cuando la parte exterior se nota bastante seca, se pasan por azúcar glass y se envuelven en papel de seda como

si fueran caramelos.

Fuente: [María Jesus Esparza Olcina](#). Pediatra.

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable
