

pasteles



Pasteles



El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas de PASTELES** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Pastel dulce a los tres quesos	1
Pastel de chocolate	2
Pastelitos con almendras rellenos	3
Pastel de avellanas, almendras y plátano	4
Pastel de chocolate y té verde	5
Pastel de fresas y manzana	6
Pastel de cuajada, miel y nueces	7
Pastel de fresas y chocolate	8
Pastel de queso	9
Pastel de chocolate y manzana	10



Pastel dulce a los tres quesos

INGREDIENTES:

- 200 gr. queso
- 200 gr. leche
- 200 gr. azúcar
- 4 huevos
- Anís en grano
- 1 Pera



ELABORACIÓN:

1. Mezclamos el queso (o quesos variados) con la leche caliente y el azúcar.
2. Trituramos bien con la batidora y añadimos los 4 huevos, una pizca de anís en grano y batimos bien.
3. Ponemos la mezcla en una bandeja de cristal, añadimos unos daditos de pera y llevamos al horno a 170°C durante 35 ó 40 minutos.

Pastel de chocolate

INGREDIENTES:

- 100 gr. azúcar
- 100 gr. mantequilla
- 200 gr. chocolate
- 4 huevos
- 5 gr. levadura en polvo
- 200 gr. harina
- Frutos secos
- Aceite



ELABORACIÓN:

1. Juntamos el azúcar con la mantequilla derretida. Fundimos el chocolate y añadimos los huevos, la levadura y la harina. Mezclamos bien y ponemos unas avellanas en trozos o cualquier fruto seco.
2. Engrasamos un molde con un poco de aceite o mantequilla, y enharinamos.
3. Ponemos la mezcla y llevamos al horno unos 25 ó 30 minutos a 170°C

Pastelitos con almendras rellenos

INGREDIENTES:

- 250 gr. agua
- 100 gr. aceite
- 200 gr. harina
- 5 huevos



ELABORACIÓN:

1. Juntamos en un cazo el agua y el aceite. Cuando rompa a hervir ponemos un poco de sal y añadimos la harina y rápidamente removemos, hasta que nos quede una bola grande de masa.
2. Retiramos esa bola y le añadimos los 5 huevos, uno a uno, y mezclando.
3. Ponemos esa mezcla en la manga pastelera y sobre una bandeja para el horno sobre papel vamos haciendo palitos y les ponemos encima almendra en trocitos. Los metemos en el horno unos 12 minutos a 180°.
4. Con nata montada vamos rellenando esos palitos.

Pastel de avellanas, almendras y plátano

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 125 gr. azúcar
- 50 gr. almendra molida
- 50 gr. avellana molida
- 60 gr. mantequilla
- 6 gr. levadura polvo
- 150 gr. harina
- 1 plátano



ELABORACIÓN:

1. En un bol mezclamos los huevos con el azúcar, la almendra y la avellana, la mantequilla derretida, la levadura en polvo y la harina.
2. Engrasamos un recipiente con mantequilla y enharinamos, retirando el exceso de harina. Añadimos la mezcla, y ponemos el plátano cortado a la mitad por encima.
3. Horneamos a 170º unos 35 minutos.

Pastel de chocolate y té verde

INGREDIENTES:

- 150 gr. mantequilla
- 150 gr. azúcar
- 3 huevos
- 6 gr. levadura
- 150 gr. harina.
- 40 gr. cacao en polvo
- Té verde
- Colorante alimentario verde



ELABORACIÓN:

1. Mezclamos la mantequilla derretida con el azúcar, los huevos, la levadura y la harina.
2. Repartimos la mezcla en dos recipientes.
2. A una mitad añadimos el cacao, y a la otra mitad añadimos un poco de té verde y un poco de colorante.
3. Engrasamos un molde con mantequilla y enharinamos.
4. Ponemos primero la mezcla de cacao, luego la de té verde.
5. Horneamos a 180 °C unos 35 ó 40 minutos.

Pastel de fresas y manzana

INGREDIENTES:

- 1 manzana
- 6 fresas
- Azúcar
- Limón
- Anís en grano
- Canela en polvo
- Natillas
- 1 Plancha hojaldre



ELABORACIÓN:

1. En un recipiente de cristal caramelizamos un poco de azúcar con unas gotitas de limón. Repartimos por toda la base y dejamos enfriar.
2. Pelamos y troceamos las fresas y la manzana en porciones más o menos grandes.
3. Colocamos las frutas, ponemos un poco de anís en grano, de canela en polvo y azúcar, y repartimos un poco de natillas entre las frutas.
4. Cubrimos con la plancha de hojaldre y llevamos al horno a 180°C durante 12 minutos.
5. Dejamos enfriar, damos la vuelta y servimos.

Pastel de cuajada, miel y nueces

INGREDIENTES:

- 1 litro leche
- 3 sobres cuajada
- 120 gr. azúcar
- Miel
- Bizcocho/galletas



ELABORACIÓN:

1. Mezclamos la leche con la cuajada, el azúcar y un chorro generoso de miel.
2. Ponemos a cocer hasta que espese y dejamos enfriar.
3. En un molde ponemos unas pocas nueces, ponemos una plancha de bizcocho (o galleta). Echamos un poco de cuajada, ponemos más nueces y otra plancha de bizcocho, más cuajada más nueces, más bizcocho y más cuajada.
4. Llevamos a la nevera, dejamos enfriar y servimos con frutas, fresas, nata...

Pasteles rellenos de nata y mandarina

INGREDIENTES:

- 1 vaso agua
- 1 dl. Aceite de oliva
- 150 gr. harina
- 4 huevos
- 1 mandarina
- Nata montada
- Sal



ELABORACIÓN:

1. En una cazuela caliente ponemos el agua con el aceite y un poco de sal.
2. Cuando rompa a hervir, añadimos toda la harina y removemos hasta que se haga una pasta homogénea.
3. Retiramos del fuego y dejamos que se atempere un poco, 10 ó 15 minutos.
4. Seguimos removiendo, y vamos añadiendo los huevos uno a uno. Cuando la masa haya absorbido bien el primer huevo, añadimos el siguiente... y así hasta que la masa quede como una bechamel espesa.
5. Ponemos la masa en una manga pastelera, y sobre una bandeja (con papel sulfurizado) vamos haciendo pastelillos alargados. Colocamos por encima de la masa unos trocitos de mandarina (al gusto), y llevamos al horno durante 10 ó 12 minutos, a 180 o 190 °C. 6. Cuando ya estén listos, abrimos por la mitad y rellenamos con nata.

Pastel de fresas y chocolate

INGREDIENTES:

- 100 gr. azúcar
- 50 gr. harina maíz
- 20 gr. cacao polvo
- 3 huevos
- ½ litro leche
- 1 rama vainilla
- 1 lámina pasta quebrada
- Fresas y kiwi



ELABORACIÓN:

1. Para la crema de chocolate, mezclamos el azúcar con la harina, el cacao en polvo, los huevos y la leche (previamente hervida con la rama de vainilla).
2. Ponemos al fuego y dejamos cocer unos 8 minutos, retiramos y dejamos enfriar.
3. Sobre una bandeja de horno colocamos una lámina de pasta quebrada (podemos darle forma). Sobre la pasta colocamos una capa de la crema de chocolate, y sobre ella las fresas y el kiwi cortado en rodajas.
4. Llevamos al horno durante 10 minutos a 180 °C.

Pastel de queso

INGREDIENTES:

- 1 vaso y medio de nata líquida
- 100 g azúcar
- 1 rama de vainilla
- 4 huevos
- 10 galletas María trituradas
- 150 g de queso fresco



ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer la nata con la rama de vainilla. Una vez aromatizada, ponemos los huevos, el azúcar, las galletas y el queso fresco. Trituramos bien con la batidora hasta obtener una crema ligera.
3. Volcamos la mezcla anterior en un molde pintado con mantequilla, y llevamos al horno a 160º durante unos 35-40 minutos (o en el microondas a potencia mínima-media durante 10 minutos).
5. Servimos en frío.