



CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS

*Propietats
Antiinflamatories*

Ric en Vitamina C

*Propietats
Antioxidants* *Ajuda contra la
Anèmia*



TRONC DE NADAL



Omar.G, Daniel.D, Armando.A, Yasmina.A, Sharon.A



Recepta Tradicional

EXPLICACIÓ

La principal diferència entre la tradicional i la saludable és la preparació del farcit.

Originalment, s'utilitza nata o crema, però nosaltres l'hem substituït amb merengue de llimó i kiwi.

També hem canviat la xocolata convencional per xocolata pura al 85%.

Com podeu apreciar, igualment gaudireu d'un tronc de Nadal com cal.



Alternativa més saludable

INGREDIENTS

Pa de pessic		Farcit	
Ous	4	Kiwi	2
Sucre	130 g	Ous	3
Farina	70 g	Sucre	150g
Cacao en pols	70 g	Suc de llimona	1 i 1/2 cullareta

Coberta

Rajola de xocolata 85%	Cireres, Gerds i Nabius
Nous i ametlles (opcional)	

Racions	Preparació	Cocció
6	1 hora	10 minuts

ELABORACIÓ TRONC DE NADAL

Desenrotlla el pa de pesic, talla un parell de centímetres dels extrems perquè quedi recte i reparteix per damunt el farciment i posa el kiwi trossejat per sobre.

Talla els dos extrems del tronc en diagonal i procedeix a enrotllar-lo amb cura.

Ara escalfa la xocolata 85% a bany maria, i una vegada queda fosa, apartar i deixar reposar fins que espesseixi lleugerament.

Cobreix el tronc amb la xocolata fosa, sense cobrir la part dels talls, i afegeix per damunt els fruits vermells o la nou picada per a decorar, deixar reposar unes hores a la nevera., i a Menjar!



ELABORACIÓ PA DE PESSIC

1. Comença escalfant el forn a uns 180 -190°C.
2. Separa els rovells de les clares. En un bol posa els rovells amb el sucre (i una mica de ratlladura de llimona o vainilla) i amb la batadora elèctrica* bat-los fins que doblin el seu volum i quedin una mica blanquinosos.
3. En un altre bol bat les clares a punt de neu.
4. Ara afegeix la farina i el cacao pur tamisats als rovells i remena-ho amb cura fins que quedi ben integrat.
5. Barreja la mescla anterior a les clares muntades amb moviments envolvents (de dalt cap a baix) perquè les clares no baixin.
6. Prepara la safata del forn (o alguna altra de ben gran i llisa) amb un paper sulfuritzat i escampa-hi la mescla anivellant-la perquè quedi llisa. Cou durant uns 10 min a 180°C.

7. Quan el treiem del forn, cobrir amb paper de forn i enrotllar amb cura perquè no es trenqui. Deixar refredar un parell de minuts.

**Si no tens una batadora electrica pots fer-ho amb la manual
** Si encara vols que et quedi més esponjós afegeix una o dues clares d'ou a la preparació.*

