



Ciruelas asadas con Caramelo de miel

Este mes de inicio de Otoño, honramos una de las frutas más saludables y amigas de nuestros intestinos, a través de éste postre saludable y goloso de **Ciruelas asadas con caramelo de miel** , todo un manjar para nuestra microbiota y paladar.

Las ciruelas son auténticas joyas para nuestra **salud ocular** ya que contienen vitamina A y zeaxantina, entre otros compuestos **antioxidantes** como la vitamina C, la luteína y criptoxantina. Luchan contra los radicales libres protegiendo así nuestra **piel y las membranas de nuestras células**. Ayudan a regular el **colesterol** a la vez que el **estreñimiento** gracias al aporte de fibra y a su contenido en sorbitol de poder laxante. Son puro alimento para nuestras **bacterias intestinales**, y si encima vienen acompañadas de un yogur natural con efecto probiótico, ya

tenemos el festín asegurado para ellas!

Se trata de un postre de fácil digestión, jugoso, **reconfortante y tonificante**. Es justo lo que necesitamos en ésta época del año ya que, tras las vacaciones, volvemos a nuestras obligaciones y tareas, y debemos rendir al 100% tanto a **nivel energético como mental**. Junto con el agua de coco, las ciruelas ayudan a combatir la retención de líquidos, ejercen un poder **drenante y remineralizante**, y el jengibre actúa como **ayudante gástrico e intestinal** además de aportarle un aroma exótico y un ligero toque picante.

La miel viene a aportar ese dulzor de poder **prebiótico**, pero para ello es importante que sea pura, biológica y local, al igual que el aceite de coco debe ser de calidad extra virgen. Cada ingrediente es información para nuestras células y microbiota, a nosotros de aportar esta información con la misma calidad con la que queremos funcionar, pensar y sentir.

Una receta fácil de elaborar, de compartir y con la que celebrarse con auto-mimo, salud y placer.

- 2 raciones
- Dificultad: baja
- Tiempos: 10 minutos de preparación + 20 minutos de horneado

Ingredientes

Para las ciruelas asadas con caramelo de miel

- 3 ciruelas rojas grandes
- 5 ciruelas amarillas pequeñas
- 1/3 taza de agua de coco
- zumo de $\frac{1}{2}$ lima
- 1,5 c.sopera de miel cruda
- 1 cm de jengibre fresco pelado
- 1 c.sopera de aceite de coco bio

- toppings: almendras laminadas, yogur vegano al gusto y hojas de alguna hierba al gusto (menta o albahaca)

Elaboración

Para las ciruelas asadas

1. Poner a calentar el horno a 180 grados durante 10 minutos.
2. Deshuesar las ciruelas.
3. Colocarlas en una fuente de horno, la parte troceada de cara arriba.
4. Añadir el agua y el zumo, junto con el aceite de coco.
5. Llevar al horno unos 20 minutos más, hasta que queden cocidas y hayan extraído parte de su jugo.
6. Una vez cocidas y blandas, sacar las ciruelas de la bandeja y reservarlas en un plato hondo.

Para el caramelo de miel

1. Verter el sobrante del jugo de la bandeja del horno a una sartén, y añadir la miel.
2. Calentar a fuego medio e ir reduciéndolo hasta obtener un sirope.

Montaje final

1. Repartir y servir las ciruelas en platos hondos de postre y añadir los toppings al gusto.
2. Verter por encima el sirope al gusto.

iA mimarse!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual,](#)
[Octubre 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)