



Copa de Calabaza y Carrot Cake

Si buscas un dulce, ofrécete lo mejor, placer y salud en un mismo bocado con esta **Copa de Calabaza y Carrot Cake**.

Elaborada con productos de temporada como es la calabaza, rica en **beta-caroteno**, un precursor de la vitamina A, aliada de nuestras **defensas, mucosas y sistema inmunitario**. Combinada con la zanahoria, se refuerza el aporte en caroteno y cuidado para la salud de nuestros **ojos, piel y cabellos** sumado a sus propiedades **detoxificantes para nuestro hígado** y vitaminas **C, K y complejo B**. Algo que no nos viene mal tras las fiestas navideñas y celebraciones, verdad?

Un auténtico dulce **reconfortante** y sin culpa, con un aporte proteico de interés aportado por los frutos secos, pudiendo beneficiarnos plenamente de sus minerales como el **zinc**,

calcio, selenio y magnesio gracias al previo remojo, con el que se eliminan sus anti-nutrientes y permitiéndonos asimilar todas sus maravillosas propiedades.

Ingredientes para 2 raciones de Copa de Calabaza y Carrot Cake

- 1 plátano congelado
- 2 zanahorias bio con piel
- 2 dátiles deshuesados
- 1 taza de puré de calabaza (calabaza cocida y batida)
- ½ taza de leche de coco bio (de lata)
- 1 c.postre de canela en polvo
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- 1 dedal de jengibre fresco sin piel
- 200 gr yogur de coco natural bio
- 2/3 de taza de **granola** o de frutos secos (mix de pipas de calabaza, nueces y/o almendras)
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen
- 2 c.sopera de sirope de coco bio.

Elaboración

1. Trocear los frutos secos .
2. Verter en una sartén el aceite de coco y el sirope de coco, añadir los frutos secos hasta que se doren. 1 minuto aprox. Reservar
3. En el vaso de la batidora, colocar la leche de coco, el puré de calabaza, las zanahorias, el plátano, la canela, vainilla, jengibre y dátiles, y batir hasta que quede todo bien homogéneo. Reservar.
4. En la copa, colocar una capa de batido de calabaza, y luego por encima la de yogur de coco.
5. Verter una fina de capa de los frutos secos o granola, y luego acabar con una cucharada de yogur de coco y granola para decorar.

**Un deleite para celebrar como se merece, el comienzo del
2018!**



Receta elaborada para [BioEcoactual, Enero 2018](#)

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