

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA



TARTA DE CALABAZA



Una receta segura y fácil de preparar de un plato típico durante las fiestas de fin de año.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocción:** 1 hora
Sirve: 9 porciones (1 pedazo por porción)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 177
Grasa total: 8 g
Grasa saturada: 1 g
Sodio: 153 mg

INGREDIENTES

Para la costra de la tarta:

- 1 taza de avena de cocción rápida
- ¼ taza de harina integral
- ¼ taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de azúcar negra
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de agua

Para el relleno de la tarta:

- ¼ taza bien llena de azúcar negra
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de calabaza enlatada
- 2/3 taza de leche evaporada sin grasa

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 425 °F.
2. Lávese las manos por al menos 20 segundos con jabón bajo el chorro del grifo.
3. Para hacer la costra: mezcle la avena, la harina integral, la harina de almendras, el azúcar y la sal en un bol pequeño.
4. En otro bol, mezcle bien el aceite y el agua con un tenedor o un batidor.
5. Agregue la mezcla de aceite a los ingredientes secos y mézclelos bien. De ser necesario, añada un poco de agua para que la masa se mantenga unida.
6. Forme un disco con la masa. Esparza un poco de harina en una superficie limpia de la cocina y estire la masa con un rodillo hasta que forme un círculo de 12 pulgadas.
7. Ponga la masa en un molde para hornear de 9 pulgadas y hornéela de 8-10 minutos, o hasta que esté marrón claro. Lávese las manos después de tocar la masa cruda.
8. Baje el horno a 350 °F.
9. Para hacer el relleno, en un bol mezcle el azúcar, la canela, la nuez moscada y la sal.
10. En otro bol eche un huevo y bátilo. Agréguelo a la mezcla del relleno, luego lávese las manos.
11. Agregue la vainilla y mézclela.
12. Lave la tapa de la calabaza enlatada con agua y jabón antes de abrirla. Luego, agregue la calabaza y la leche, y mézclelas.
13. Eche el relleno en la costra de la tarta. Hornéelo 45 minutos o hasta que inserte un cuchillo cerca del centro y salga limpio.
14. Dentro de 2 horas, ponga las sobras en un recipiente con tapa o envuélvalas en papel plástico o de aluminio para alimentos. Métalas en la nevera a una temperatura de 40 °F o menos (según lo indique un termómetro de electrodomésticos) o en el congelador a 0 °F o menos.

Recordatorio sobre seguridad alimentaria:

Comer huevos crudos o harina cruda nunca es seguro. Cocine bien la masa y el relleno, y lávese las manos luego de tocar los huevos o la harina.

Receta adaptada de Deliciously Healthy Eating Recipes del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y disponible en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?cId=0&rId=195>

abril de 2018