

TARTA DE CAQUI



| Fácil



| 50min.



| 8 raciones



| 0,60€/ración

INGREDIENTES

- 2 caquis
- ½ c.c. de bicarbonato de sodio
- ½ taza de azúcar de coco
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. de agua
- 2 huevos
- canela
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de harina de espelta (230g)



ALÉRGENOS



HUEVOS

CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. Quitar la pulpa de los caquis, ponerla en un vaso alto, triturarla con una batidora de mano, agregar el bicarbonato de sodio, mezclar y reservar durante 6 a 8 minutos.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. Usar una batidora eléctrica para batir el azúcar con el agua y el aceite. Agregar los huevos y la canela y batir de nuevo durante 3 minutos.
4. Añadir la harina y la sal y mezclar bien.
5. Incorporar la pulpa de caqui ya "endurecida" y mezclar de nuevo.
6. Verter en el molde y hornear durante aproximadamente 30 minutos (insertar un palillo, si sale limpio, está listo). Dejar enfriar antes de desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

Por ración	Energía 160 kcal	Hidratos de carbono 29,4 g	Azúcares 9 g	Grasas 3,4g	Grasas saturadas 0,5 g	Proteínas 2,6 g	Fibra 1,6 g	Sal 0,1g
------------	---------------------	-------------------------------	-----------------	----------------	---------------------------	--------------------	----------------	-------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Conserva los maquis maduros:** si los caquis están muy maduros y no son aptos para comer frescos, úsalos en esta receta. Esto evita el desperdicio de fruta madura.
- **Congela el pastel:** si sobran algunas porciones, congélalas individualmente. Esto te permitirá disfrutar de pastel más tarde sin que se eche a perder.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Utiliza huevos de granja:** si tienes acceso a huevos de granja, elígelos en lugar de los huevos de producción industrial. Esto suele ser una opción más ética y sostenible.
- **Caquis de origen local:** busca caquis de origen local y de temporada en lugar de importados. Esto reduce la huella de carbono asociada con el transporte.