

## 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, triturlarla 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	<b>Energía</b> 160 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 29,4 g	<b>Azúcares</b> 9 g	<b>Grasas</b> 3,4g	<b>Grasas saturadas</b> 0,5 g	<b>Proteínas</b> 2,6 g	<b>Fibra</b> 1,6 g	<b>Sal</b> 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.