

## Entradilla

Esta semana os ofrecemos una tarta muy especial debido a su textura. Una tarta diferente donde el dulce del chocolate combina con un dulce cítrico como la mandarina

Para conseguir la textura adecuada nuestros niñ@s tendrán que realizar a la perfección la técnica de levantar claras a punto de nieve, esto logrará la esponjosidad necesaria que esta receta merece.

Nutricionalmente es una receta muy calórica. ¿Sabes por qué? Consulta en los siguientes enlaces, y no olvides seguir sumando puntos con el mini test de esta unidad y por supuesto con un emplatado original.

## Enlaces

- **Chocolate**

El chocolate es el alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: la masa del cacao y la manteca de cacao.

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/chocolate>

- **Mandarina**

La mandarina es un fruto similar a la naranja pero más pequeña y achatada por su base. Su corteza es lisa, brillante color rojo anaranjado y es muy fácil de pelar, incluso con las manos....

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/mandarina>

## NUTRIENTE:

- **Grasas saturadas o insaturadas**

**Saturadas:** Son las grasas de origen animal, también conocidas como “las grasas malas” porque ocasionan problemas de colesterol y trastornos de circulación

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/grasas-tipos>

- **Vitamina C**

La vitamina C o ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble, es decir, que su exceso se elimina por la orina por lo que no se acumula en el organismo. También se la conoce con el nombre de antiescorbútica. E

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/vitamina-c>

## TÉCNICA DE COCINA:

- **Montar claras a punto de nieve**

Montar claras a punto de nieve es una técnica culinaria muy sencilla que nos permitirá preparar merengues, mousse, helados, bizcochos...

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/montar-claras>

## PREVENCIÓN:

- **Cuidado exceso de dulces**

Los factores que aumentan el **colesterol** en sangre están relacionados con hábitos y costumbres poco saludables que deben modificarse (alcohol, tabaco, sedentarismo...) y como no, el consumo de dulces.

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/exceso-dulces>

## VIDEO COMPLEMENTARIO:

UD VIDEO: Técnica de peso