

Esta semana toca.... **“BIZCOCHO DE ZANAHORIA”**

A destacar:

Esta semana con los niños vamos a preparar un bizcocho de zanahoria muy sencillo, muy rápido y que siempre gusta.

Este bizcocho destaca por tener la miga densa, pero jugosa y húmeda. En ello interviene la zanahoria, que juega un papel maravilloso. No confundáis este bizcocho de zanahoria con un carrot cake o tarta de zanahoria, no tiene nada que ver ya que en este caso no añadiremos la crema de queso como cobertura. No lo necesita para conquistar vuestros paladares.

Mientras cocinan trabajarán de manera específica (destreza y prevención) las siguientes técnicas:

- Como hacer bizcochos esponjosos
- Tamizar / Mezclar
- Prevención: quemaduras

Ingredientes necesarios para la **Receta semanal**:

Ingredientes para 8 porciones:

- 4 huevos
- 250 gr de zanahoria rallada (Unas cuatro zanahorias grandes)
- 200 gr de harina de trigo (Para celíacos sustituir la harina de trigo por 125 g de harina de arroz y 75 gr de maicena)
- Medio sobre de levadura
- 125 ml de aceite de girasol
- 200 g de azúcar
- Un toque de canela y jengibre

Enlaces

ALIMENTOS:

- **Zanahoria**
Se trata de una de las hortalizas más producidas en el mundo, siendo Asia la mayor productora seguida por Europa y EE UU. El consumo habitual de esta hortaliza aporta una importante cantidad de vitaminas (A, B, C y E), minerales y compuestos...
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/zanahoria>
- **Harina de trigo**
La harina de trigo es el polvo fino que se obtiene del trigo molido y de otros alimentos ricos en almidón. Es un alimento rico en carbohidratos y sin colesterol
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/harina-trigo>

NUTRICIÓN:

- **Vitamina A**

Es una vitamina liposoluble que se almacena en el hígado. Hay dos tipos diferentes de vitamina A que se encuentran en la alimentación: La vitamina A preformada se encuentra en productos de origen animal como carne de res, pescado,...

Artículo completo (también en audio):

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

- **Carbohidratos – Consumo recomendado**

Un consumo superior al necesario (depende de la energía consumida) de hidratos de carbono propicia la aparición y desarrollo de sobrepeso (y si es excesivo de patologías más graves como la diabetes).

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/consumo-recomendado>

TÉCNICA DE COCINA:

- **Tamizar**

Técnica de cocina empleada para separar ingredientes que se aglutinan fácilmente formando bolitas.

Artículo completo (también en audio):

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

- **Bizcochos esponjosos**

Claves Pesar todos los componentes y trabajar con las cantidades exactas que precisa la receta. Los ingredientes deben estar a temperatura ambiente a unos 20°C. aproximadamente. Añadir un ingrediente muy frío puede cortar el proceso...

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/bizcochos-esponjosos>

PREVENCIÓN:

- **Quemaduras - ¿Qué hacer?**

Las quemaduras pueden causar hinchazón, ampollas, cicatrices y, en los casos más severos, shock e incluso la muerte. También pueden conducir a infecciones porque dañan la barrera protectora de la piel.

Artículo completo (también en audio):

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/quemaduras-que-hacer/>

VIDEO :

UD VIDEO: Quemaduras