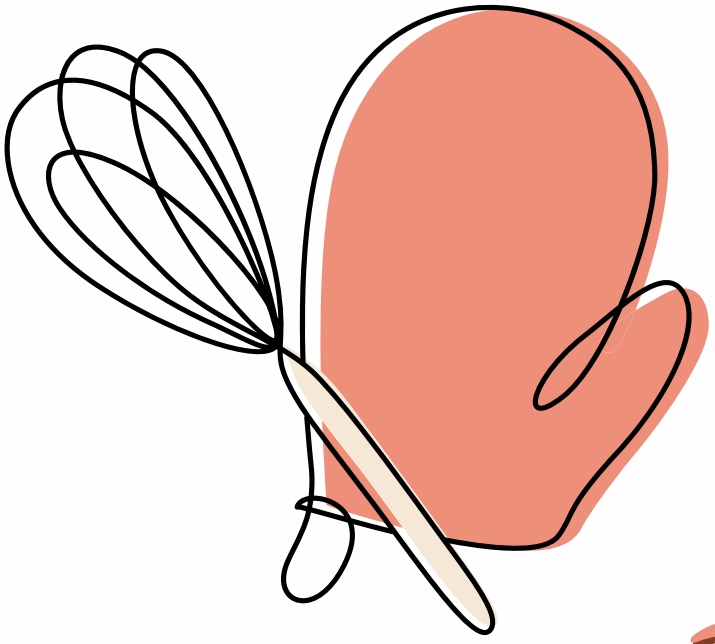
FUNDACIÓN
Juan Cruzado
25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

TALLER DE REPOSTERÍA



FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

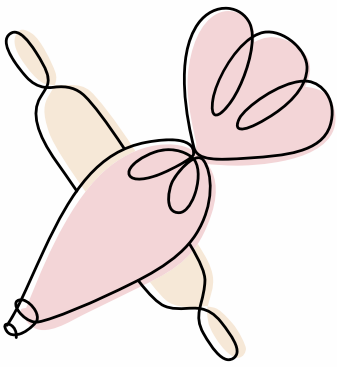
BIZCOCHO DE LIMÓN CON COBERTURA DE AZÚCAR GLASS Y FRUTAS DE TEMPORADA

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 yogur de limón
- Ralladura de 1 limón
- 1 sobre de levadura en polvo
- Harina (3 medidas de yogur)
- Aceite de oliva (1 medida de yogur)
- Mantequilla y harina (para untar en el molde)
- Azúcar glass
- Fruta de temporada

PREPARACIÓN

1. **Calienta el horno**
2. **Bate los huevos. Agrega el azúcar, el yogur, el aceite y la ralladura del limón**
3. **Mezcla la harina y la levadura y sigue batiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectamente incorporados**
4. **Unta un molde con mantequilla o aceite y espolvorea con harina. Vierte la mezcla y hornéalo a 180º durante 40-45 minutos**



DECORACIÓN

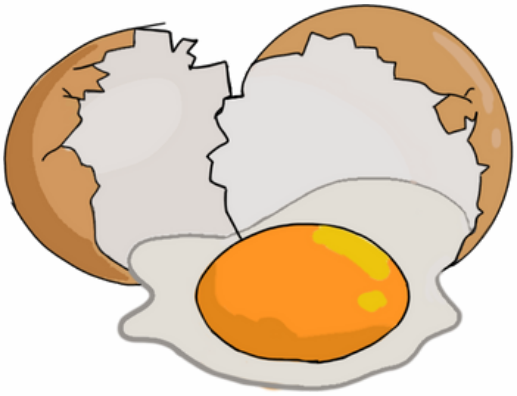
1. **Lava y pela las frutas de temporada que más te gusten**
2. **Córtalas en trozos pequeños o rodajas**
3. **Rocía el bizcocho con azúcar glass y coloca las frutas a tu gusto**

FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

¿CÓMO HACER GLASEADO PARA POSTRES?

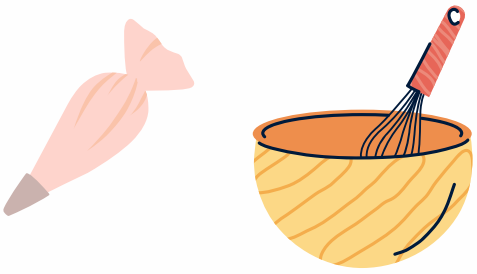
INGREDIENTES

- **250 gramos de azúcar glass (en polvo)**
- **1 clara de huevo**
- **1 cucharada pequeña de zumo de limón**



PREPARACIÓN

1. **Vertimos 250 gramos de azúcar glass en un bol**
2. **Cogemos un huevo y separamos la clara de la yema, echamos la clara en un recipiente y espolvoreamos dos primeras cucharadas de azúcar lentamente sobre la clara**
3. **Batimos con la ayuda de una varilla y repetimos el proceso hasta añadir a la clara todo el azúcar glass**
4. **Seguimos batiendo de forma continuada hasta obtener un mezcla homogénea y espesa**



5. **Incorpora media cucharada de limón a la mezcla y sigue batiendo con la varilla**
6. **Una vez finalizada la mezcla, no esperar mas de 10 minutos para que la consistencia no se debilite**
7. **Pasa el glaseado a una manga pastelera o una bolsa de cocina con una boquilla muy fina, si quieres cubrir el postre entero puedes hacerlo con un pincel**

FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

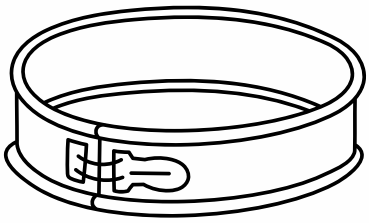
TARTA DE CHOCOLATE EN 15 MINUTOS

FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

INGREDIENTES

- 200 gramos de galletas tipo digestive
- 100 gramos de mantequilla
- 250 gramos de chocolate negro para postres
- 1 litro de leche
- 2 sobres de cuajada en polvo
- 50 gramos de azúcar
- 100 gramos de chocolate blanco para decorar

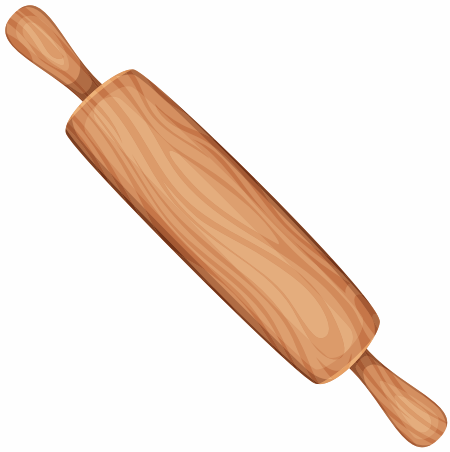
(UTILIZAR UN MOLDE DESMONTABLE DE 25 CM APROXIMADAMENTE)

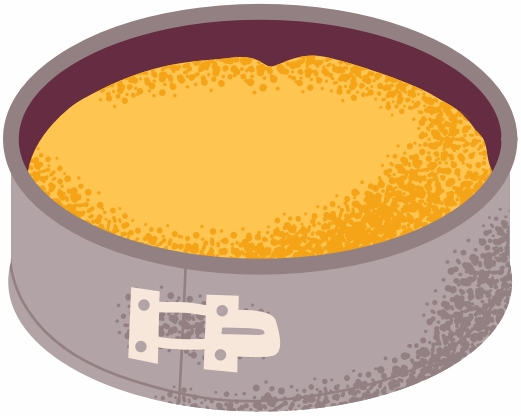


FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

PREPARACIÓN DE LA BASE

1. **Trituramos las galletas**
2. **Calentamos la mantequilla y la mezclamos con la galleta hasta obtener una mezcla homogénea**
3. **Cubrimos la base y laterales del molde aplastando bien para compactar y guardamos en la nevera o congelador para que endurezca**





FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

PREPARACIÓN DEL RELLENO

1. **Picamos el chocolate y lo calentamos en un cazo junto con la leche, los 2 sobres de cuajada y el azúcar durante 10 minutos (removemos bien para que no queden grumos)**
2. **Vertemos sobre la base de galletas y dejamos cuajar en la nevera durante 4 horas**
3. **Con un pelador hacemos virutas de chocolate blanco y decoramos antes de servir, también podemos decorar con frutos rojos**

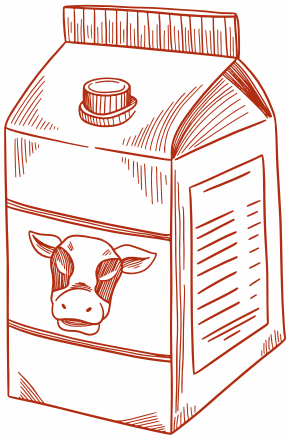
FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

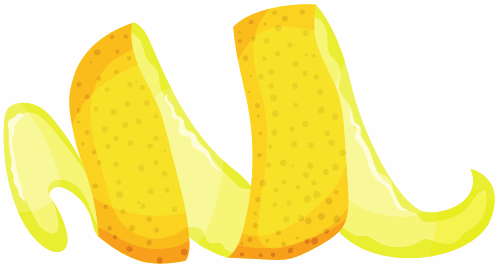
ARROZ CON LECHE PARA DIABÉTICOS

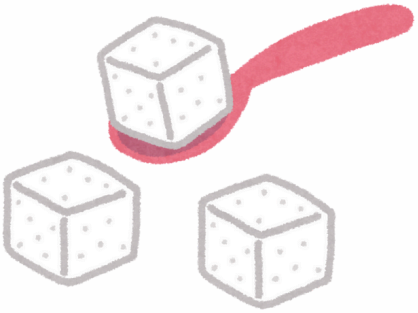
FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de arroz
- La piel de 1 limón
- Medio litro de leche desnatada
- Canela en rama y en polvo
- Edulcorante líquido







PREPARACIÓN

1. **Se cuece el arroz en una olla con agua y sal**
2. **Mientras tanto, se coloca la leche, la piel del limón y la canela en rama en un cazo**
3. **Terminada la cocción del arroz, se escurre y se incorpora a la cazuela de la leche**
4. **Se echa edulcorante y se mueve con delicadeza**
5. **Se pone en fuentes individuales, se espolvorea con canela en polvo y se sirve cuando esté frio**

FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

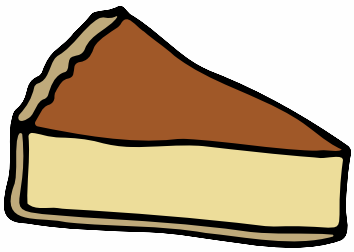
FLAN DE CAFÉ SIN AZÚCAR

INGREDIENTES

- 1 taza y media de café
- 4 huevos medianos
- Tazón y medio de leche desnatada
- Edulcorante a gusto
- Un poco de mantequilla para engrasar la flanera

PREPARACIÓN

1. **Hacemos el café descafeinado con leche desnatada y edulcorante líquido.**
2. **Batimos los huevos**
3. **En el tazón echamos el café frio**
4. **Echamos en la flanera los huevos, la leche (taza y media) y el café**
5. **Ponemos en el horno una fuente con agua y encima el flan y lo hacemos al baño maría. Lo dejamos de 35 a 45 minutos**
6. **Lo metemos en la nevera templado al menos 3 horas**



FUNDACIÓN Juan Cruzado 25 años
PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

BUEN PROVECHO