



Galette de Duranos y Moras

12 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja

Adaptada de "The New Sonoma Diet", de la Dra. Connie Guttersen
(dietista titulada y graduada con doctorado)

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 taza de hojas de albahaca
- 3 tazas de duranos, sin semillas y cortados en gajos de ¼ in
- 1 taza de moras
- 2 onzas de puré de manzana sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Una pizca de sal
- ½ taza de harina integral para pastelería
- ½ taza de harina común no blanqueada
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de salvado de avena
- 2 cucharadas de mantequilla fría cortada en trozos de ½ in
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ cucharadita de vinagre blanco
- 2 a 4 cucharadas de agua fría

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Mezcle los duranos, las moras, el puré de manzana, el azúcar, la cáscara de limón, la vainilla, el almidón de maíz y la sal en un recipiente.
3. Mezcle las harinas, el azúcar, el polvo para hornear, el salvado de avena y la sal en el recipiente. Corte la mantequilla fría con un tenedor hasta que quede del tamaño de minichips de chocolate.
4. Revuelva con el aceite y el vinagre. Agregue agua suficiente como para formar una masa. Debe quedar un poco seca.
5. Tome la masa y arme un bollo que quede con forma de disco chato. Envuelva en plástico y enfrie en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
6. Rocíe con aceite en aerosol 2 láminas de papel vegetal y coloque la masa entre las láminas, y enrrolle con 1/8 in de grosor. Para evitar que la masa se pegue, quite periódicamente el papel de la masa y reemplace la masa que falte entre medio. Una vez que la masa tenga el espesor deseado, retire la hoja superior del papel manteniendo la corteza del pastel en la hoja inferior. Coloque una bandeja para la galette y dé vuelta la masa en el molde para tartas y despegue el papel; presione suavemente sobre el molde. Enfrie durante 30 minutos antes de hornear.
7. Una vez fría, esparza sobre la corteza las almendras molidas y distribuya con una cuchara la mezcla de frutas en el centro de la corteza de la tarta; deje un borde de 1 in de distancia con el exterior. Incluya los jugos.
8. Use papel vegetal para plegar suavemente el borde de 1 in sobre las frutas que rodean la galette. Desparrame las almendras cortadas por encima.
9. Hornee la galette en la rejilla inferior del horno durante 50 minutos, y gire la placa para horno a mitad de cocción. Los jugos de fruta deben burbujear y estar espesos, y la corteza debe estar ligeramente dorada.
10. Quite del horno, aplique el almibar en los bordes y deje enfriar durante 20 minutos antes de cortar.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	110
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 11mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 105mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families