

Rosquillas de Naranja al horno

Estas rosquillas de naranja las podemos tomar para desayunar, siendo una ración 3 unidades. No son excesivamente dulces (mejor si pretendemos cuidar la línea), aunque si las quieres más dulces, añade una cucharada de edulcorante líquido, tipo Stevia a la masa y así no aumentarás las calorías de la receta. Eso sí, están más ricas al día siguiente que recién hechas.

INGREDIENTES:

- 2 Huevos + 1 yema para pintar
- 100g Panela o azúcar moreno (80g +20g separados)
- 100ml Zumo naranja
- 1 Ralladura de naranja
- 400g Harina espelta
- 5g Levadura "Royal" (impulsor)
- 1 sobre azul y 1 blanco de gasificante
- Una pizca de sal
- 80ml Aceite de oliva

36
uds

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Batir 2 huevos con 80g azúcar y el aceite, agregar el zumo de naranja y la ralladura.
3. Tamizar la harina junto con el impulsor, sal y el gasificante.
4. Adicionar los elementos líquidos a los sólidos y mezclar hasta obtener una masa homogénea. La masa resultará algo pegajosa.
5. Dividir la masa en 36 bolitas de unos 20g cada una (tamaño nuez).
6. Con las manos enharinadas, estirar cada bolita formando un "churrito", unir las dos puntas para formar el rollito y poner sobre papel de hornear en la bandeja del horno, hacer lo mismo con el resto de bolitas. Como crecen bastante, recomiendo no poner más de 12 por bandeja.
7. Untar con la yema de huevo batida los rollitos y espolvorear ligeramente con el azúcar reservado (los 20g restantes).
8. Hornear a 200°C, 15 minutos o hasta que las veamos doraditas.