

Tarta fría de coco y cerezas



INGREDIENTES (molde de 18 -23 centímetros)

Para la base:


🍪 Galletas saludables (puedes usar la receta de galletas de avena y coco de la cuenta de IG de Alimentación Aliada o utilizar unas compradas, asegurándote que sean galletas de calidad, lo menos procesadas posible).


Yo he utilizado [estas](#): (no es una colaboración pagada)


🥥 2-3 cucharadas de aceite de coco fundido (si las galletas que utilizas ya llevan aceite de coco, empieza por 2 cucharadas y sube a 3 si ves que la mezcla final queda poco húmeda).

👉 Si no tienes galletas, puedes sustituirlas por frutos secos naturales, sin tostar y sin sal. En este caso, como los frutos secos ya son una fuente de grasa (saludable), en vez de mezclarlos con aceite de coco (otra fuente de grasa), mézclalos con 2 cucharadas de agua.


Para el relleno de coco:


 500 ml de leche de coco

 250 g de queso ricota (también puede ser queso requesón o queso quark)


 60 g/ 4 cdas de xilitol (también puede ser eritritol)

 6 gotas de stevia


 1/2 cucharadita rasa de postre y 1/4 de cucharadita rasa café (desde la mitad de la cucharita hacia la punta) de agar agar.


 Si no tienes agar agar o no quieres utilizarlo, puedes sustituirlo por unas 3-4 hojas de gelatina o 6 g de grenetina.


Para el relleno de cerezas:


 250 – 300 g de cerezas lavadas y descorazonadas (puede ser otro fruto rojo o una mezcla de varios frutos rojos)


 250 ml de leche de coco


 250 ml de otro tipo de leche (yo he utilizado de almendras)

 250 g de queso ricota (también puede ser queso requesón o queso quark)

 30 g/ 2 cdas de xilitol (también puede ser eritritol)

 3 gotas de stevia

 1/2 cucharadita rasa de postre y 1/4 de cucharadita rasa café (desde la mitad de la cucharita hacia la punta) de agar agar.

 Si no tienes agar agar o no quieres utilizarlo, puedes sustituirlo por unas 3-4 hojas de gelatina o 6 g de grenetina.

PREPARACIÓN

Para la base:

- . En un procesador de alimentos, triturar las galletas (o los frutos secos) hasta reducirlas a polvo.
- . Agregar el aceite de coco fundido (o el agua en caso de usar frutos secos) y procesar de nuevo para que quede todo bien integrado.



El resultado debe ser una mezcla grumosa con una textura parecida a la de la arena mojada. Al apretarla entre las manos, tiene que quedar bastante compacta, pero debemos poder deshacerla con facilidad.



Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

. Forrar la base del molde que se vaya a utilizar con papel de horno.



. Pasar la mezcla de galletas y aceite de coco (o frutos secos y agua) al molde y repartirla por toda la base.

. Prensar la mezcla hasta que quede compacta y adherida al molde. Puede usarse una espátula, el culo de un vaso o las mismas manos (limpias, por favor).



. Llevar el molde a la nevera por un mínimo de 1 hora para asegurarnos que la base del pastel queda bien firme.

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

Para el relleno de coco:

. En un bol o en una procesadora de alimentos, mezclar todos los ingredientes del relleno hasta obtener una mezcla homogénea.

En este punto, prueba la mezcla. Si crees que está floja de sabor, añade una cucharada más del edulcorante que hayas elegido para la leche condensada.

. Pasar toda la mezcla a un cazo.



. Calentar el cazo a fuego fuerte sin dejar de remover.

. Cuando la mezcla empiece a hervir y se vean burbujas, bajar a fuego medio alto y cocer durante unos 2 minutos.

👉 Se hierve la mezcla porque así es cómo se utiliza el agar agar. Para que el agar agar actúe como gelificante y la tarta nos quede firme, tiene que hervir. Si no, la tarta no solidificará.

📌 **Importante:**

1. No te excedas con la cantidad de agar agar. La cantidad que doy está calculada para hacer una tarta con esta cantidad de relleno. Si ponemos demasiado agar agar, la tarta puede quedar demasiado dura y no podrá comerse.

Si quisieras hacer más o menos cantidad de la tarta, ten en cuenta que la equivalencia es que 2 g de agar agar (una cucharadita rasa de postre) corresponden a unas 6 hojas de gelatina o 10 g de grenetina.

[Aquí](#) tienes un vídeo en el que se explican las equivalencias (a partir de 00:39).

2. No añadas ningún ingrediente al relleno de la tarta una vez el relleno haya hervido. El agar agar solo actúa cuando toda la mezcla con la que está en contacto ha hervido. Si se le añade algo frío después de hervir, el agar agar no actuará y, por lo tanto, la mezcla no solidificará.

. Después de cocinar la mezcla durante esos 2 minutos, pasarla al molde.



. Meter el molde en la nevera un mínimo de 30 min - 1 hora o hasta que esta primera capa de la tarta esté bastante cuajada. Mientras, preparar el relleno de cerezas.

‡ **Importante:**

1. Sacar la base de la tarta de la nevera con antelación para que no esté tan fría al echarle el relleno caliente por encima.

2. No tardes en meter el molde con la mezcla final en la nevera, ya que al estar caliente el relleno y llevar aceite o agua la base, ésta se derretirá con el calor del relleno. Es normal si ves que sale algo de aceite o agua por la base del molde, pero hay que procurar que salga lo menos posible, de ahí que sea importante que metas el molde en la nevera rápido.

☞ Si haces la tarta con gelatina o grenetina, no será necesario hervir todo el relleno de la tarta. En estos casos, procede así:

- Gelatina: pon las hojas de gelatina en agua fría durante unos 10 minutos. Cuando estén hidratadas (blancas), escúrrelas un poco y ponlas en un cazo. Caliéntalas a fuego bajo hasta que se disuelvan (CUIDADO: No deben hervir o perderían su propiedad gelificante). Añade las hojas de gelatina disueltas al relleno de la tarta y pasa la mezcla final al molde.
- Grenetina: mezcla la grenetina en agua fría y deja reposar. Cuando esté firme con una textura como una esponja, calentar en el microondas unos 10-15 segundos hasta que vuelva a estar líquida. Añadir al relleno de la tarta y pasar la mezcla final al molde.

Para el relleno de cerezas:

- . Lavar y descorazonar las cerezas.
- . Secarlas ligeramente y reservarlas.
- . En un bol o en una procesadora de alimentos, mezclar todos los ingredientes del relleno (cerezas incluidas) hasta obtener una mezcla homogénea.

En este punto, prueba la mezcla. Si crees que está floja de sabor, añade una cucharada más del edulcorante que hayas elegido para la leche condensada.

. Pasar toda la mezcla a un cazo.



. Calentar el cazo a fuego fuerte sin dejar de remover.

. Cuando la mezcla empiece a hervir y se vean burbujas, bajar a fuego medio alto y cocer durante unos 2 minutos.

👉 Se hierve la mezcla porque así es cómo se utiliza el agar agar. Para que el agar agar actúe como gelificante y la tarta nos quede firme, tiene que hervir. Si no, la tarta no solidificará.

🚫 **Importante:**

3. No te excedas con la cantidad de agar agar. La cantidad que doy está calculada para hacer una tarta con esta cantidad de relleno. Si ponemos demasiado agar agar, la tarta puede quedar demasiado dura y no podrá comerse.

Si quisieras hacer más o menos cantidad de la tarta, ten en cuenta que la equivalencia es que 2 g de agar agar (una cucharadita rasa de postre) corresponden a unas 6 hojas de gelatina o 10 g de grenetina.

[Aquí](#) tienes un vídeo en el que se explican las equivalencias (a partir de 00:39).

4. No añadas ningún ingrediente al relleno de la tarta una vez el relleno haya hervido. El agar agar solo actúa cuando toda la mezcla con la que está en contacto ha hervido. Si se le añade algo frío después de hervir, el agar agar no actuará y, por lo tanto, la mezcla no solidificará.

. Después de cocinar la mezcla durante esos 2 minutos, pasarla al molde.

. Meter el molde en la nevera un mínimo de 4 horas o hasta que la tarta haya cuajado completamente. Si se puede dejar toda la noche, mucho mejor.

📌 **Importante:**

1. Sacar la base de la tarta de la nevera con antelación para que no esté tan fría al echarle el relleno caliente por encima.
2. No tardes en meter el molde con la mezcla final en la nevera, ya que al estar caliente el relleno y llevar aceite o agua la base, ésta se derretirá con el calor del relleno. Es normal si ves que sale algo de aceite o agua por la base del molde, pero hay que procurar que salga lo menos posible, de ahí que sea importante que metas el molde en la nevera rápido.

👉 Si haces la tarta con gelatina o grenetina, no será necesario hervir todo el relleno de la tarta. En estos casos, procede así:

- Gelatina: pon las hojas de gelatina en agua fría durante unos 10 minutos. Cuando estén hidratadas (blancas), escúrrelas un poco y ponlas en un cazo. Caliéntalas a fuego bajo hasta que se disuelvan (CUIDADO: No deben hervir o perderían su propiedad gelificante). Añade las hojas de gelatina disueltas al relleno de la tarta y pasa la mezcla final al molde.
- Grenetina: mezcla la grenetina en agua fría y deja reposar. Cuando esté firme con una textura como una esponja, calentar en el microondas unos 10-15 segundos hasta que vuelva a estar líquida. Añadir al relleno de la tarta y pasar la mezcla final al molde.

. Cuando la tarta esté completamente cuajada, mojar un cuchillo de punta redonda o una espátula pequeña puntiaguda (foto abajo) con un poco de agua.

. Retirar el exceso de agua y pasar el cuchillo o la espátula por el borde de la tarta entre la tarta y el molde por toda la circunferencia de la tarta.



. Desmoldar y pasar a un plato de presentación.

. Servir y disfrutar 😊



Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com