

Bollitos de calabaza



INGREDIENTES (20 RACIONES)

- 350 g harina
- 270 g calabaza asada
- 25 g levadura fresca
- 30 g dátiles picados o 20 g azúcar
- 40 g crema de nueces (200 g nueces + 2 cucharadas de aceite de coco)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 25 g aceite de oliva
- 150 ml de leche



ELABORACIÓN

En primer lugar debemos tener la calabaza asada. Se puede asar en el horno o más rápidamente en el microondas, cortada en trozos grandes, con un poco de aceite de oliva y durante 10 min a máxima potencia (vigilando que no se queme).

También tenemos que tener la crema de nueces preparada previamente. Cogemos 200 g de nueces, las tostamos un poco en la sartén y las trituramos con una cucharada de aceite de coco, hasta que quede un puré espeso pero lo más homogéneo posible.

Mezclamos la leche tibia con la levadura fresca desmenuzada, la calabaza asada, el aceite, los dátiles triturados (o azúcar o edulcorante) y la esencia de vainilla.

Una vez mezclado todo, se incorpora la harina tamizada y mezclamos hasta formar una masa manejable. Si queda muy pegajosa puedes añadir un poco más de harina.

Amasamos durante 5-10 minutos y dejamos reposar en un bol untado con aceite y tapado con un trapo hasta que duplique su volumen.

Una vez tenemos la masa subida, la amasamos de nuevo un poco y vamos dividiendo en bolas. Pre calentamos el horno a 180°C. Vamos a ir colocando las bolas de masa sobre papel de horno en la bandeja y para la forma de calabaza podemos hacerlo de dos maneras, haciendo cortes con un cuchillo en los laterales o atando las bolitas con hilo de cocinar, dando así la forma de la calabaza.

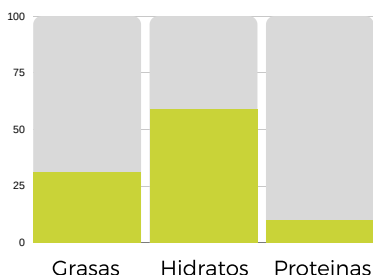
Puedes pincelar las bolas con huevo cocido para que queden más brillantes. Dejamos reposar unos 30 min tapadas con un paño.

Horneamos con calor arriba y abajo, a 180°C durante 25 min.

Dejamos enfriar en una rejilla y los decoramos con una ramita de albahaca o un palito de pan o de chocolate negro y ya puedes comerlos solos o rellenarlos de lo que quieras.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	100 kcal	222 kcal
Grasas	3,44 g	7,59 g
Hidratos	14,73 g	32,53 g
Proteínas	2,44 g	5,40 g
Fibra	1,16 g	2,56 g
Sal	0,02 g	0,05g



Consejo:

Es una receta saludable que puedes tomar como tentempié con un relleno salado o dulce. Es perfecto para llevar el almuerzo al colegio o comer antes de un entrenamiento, y sobre todo, un aperitivo muy bonito para la fiesta de Halloween.