RECETAS VEGETALES · Nº 04

04

Tarta de zanahoria

#vegetariano #para-preparar-en-lote #dulce



HORNO 180 °C

HORNEADO 30-35 MIN

NEVERA TODA LA NOCHE

INGREDIENTES

- [ ] Plátanos (2)
- [ ] Zanahoria (1 grande / 2 pequeñas)
- [ ] Bebida vegetal, soja o avena (1 taza)
- [ ] Copos de avena (2 tazas)
- [ ] Extracto de vainilla (opcional)
- [ ] Skyr, yogur griego o de soja (opcional)

Antes de empezar: *Precalienta el horno a 180 °C.*

✂ RECORTA Y GUARDA

PASOS

1. **Prepara la base.** Pela los plátanos y machácalos bien en un bol grande hasta obtener una textura suave y cremosa.
2. **Añade los ingredientes secos.** Incorpora los copos de avena y mezcla bien para que se integren completamente con el plátano.
3. **Incorpora la zanahoria.** Pela y ralla finamente la zanahoria. Añádela a la mezcla y remueve hasta que quede bien distribuida.
4. **Añade los líquidos.** Vierte la bebida vegetal poco a poco mientras mezclas, hasta conseguir una masa suave pero no demasiado líquida. Añade un chorrito de extracto de vainilla si lo deseas y mezcla bien.
5. **Hornea.** Hornea durante 30–35 minutos, o hasta que esté firme y ligeramente dorada por encima.
6. **Enfría y refrigera.** Deja enfriar completamente a temperatura ambiente. Después, guárdala en el frigorífico toda la noche para que tome más cuerpo y mejore su textura.
7. **Sirve.** A la mañana siguiente, sirve una porción con una capa de yogur griego o yogur de soja por encima para un acabado cremoso y delicioso.

MIS NOTAS