



**DULCES
NAVIDEÑOS
CON
INGREDIENTES
REALES**



COPYRIGHT



Primera edición: **2017**

ISBN: **978-1-387-45196-8**

Fotografías y textos: **Miriam Ruiz Gómez**



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Creado a partir de la obra en <https://www.instagram.com/comida.real/>

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

DULCES NAVIDEÑOS

Nuestras costumbres y nuestra cultura hacen que asociemos irremediabilmente estas fechas del año con sus dulces tradicionales.

Como su propio nombre indica, estos dulces son propios de unas fechas señaladas y concretas del año, al menos así ha venido siendo a lo largo de la historia y hasta hace relativamente poco tiempo.

¿Pero, qué ha pasado en los últimos años? Pues han pasado varias cosas:

1. Han pasado de ser un producto artesano, casero y tradicional, elaborado con pocos ingredientes (habitualmente frutos secos, frutas secas, especias, cacao, miel...), a ser un **ultraprocesado** más (con el azúcar como protagonista, harinas refinadas, grasas de mala calidad, aditivos, etc.)
2. Con la industrialización de su proceso de fabricación han disminuido su calidad y también su precio, aumentando así su accesibilidad (mientras que antes se compraba una pastilla de turrón por 8€, ahora se compran 5 pastillas de turrón a 1,5€ la pastilla)
3. Ha aumentando enormemente su disponibilidad: antaño se compraba o se elaboraba una remesa de dulces al inicio de la Navidad (es decir, cerca de Nochebuena) y duraban hasta que se acababan y punto. Igual que el roscón se comía únicamente como tradición el día de Reyes, o como mucho la víspera. Sin embargo, hoy en día se pueden comprar en cualquier sitio, a

cualquier hora, siempre que apetezca y todas las veces que se quiera... hasta que a la industria se le termina el stock.

4. Y, por supuesto, sin olvidarnos de que actualmente la Navidad ha pasado de durar dos semanas (de Nochebuena a Reyes), a durar más de tres meses (desde que pasa "Halloween" a finales de octubre hasta que se acaba el último roscón y el último polvorón de los supermercados (y he llegado a verlos hasta marzo).

Lo que propongo con esta pequeña recopilación de dulces es que sean una alternativa a estos *ultraprocesados navideños*, utilizando pocos ingredientes, todos ellos **ingrediente reales**, sin necesidad de utilizar azúcares, harinas ni grasas añadidas. Además, el hecho de elaborarlos nosotros, también nos asegura la calidad de sus ingredientes; Y, al ser bastante laboriosos, vamos a valorarlos y a racionarlos mucho más, y vamos a limitar su consumo a las fechas señaladas.

Por eso, el objetivo principal de esta recopilación de dulces navideños es plantarle cara a este nuevo modelo de Navidad impuesto por la industria, recuperando los valores, la tradición y el sentido de nuestras costumbres gastronómicas, a la vez que es un planteamiento mucho más alineado con un estilo de alimentación saludable y consciente.

Miriam Ruiz



**DULCES
NAVIDEÑOS
CON
INGREDIENTES
REALES**





EMPIÑONADAS

INGREDIENTES (10 unidades):

120g de boniato

180g de almendra cruda pelada

6 dátiles naturales deshidratados pequeños

1 huevo

Sal

RECETA:

1. Deshuesamos los dátiles y los dejamos un par de horas en remojo. Lo ideal es que sean dátiles que estén bien deshidratados (no frescos).
2. Asamos el boniato hasta que esté blando. Esto podemos hacerlo en el horno, pero también podemos hacerlo de forma más rápida en el microondas.
3. En un bol chafamos con un tenedor el boniato ya cocinado hasta hacer una pasta, y le añadimos un poco de sal.
4. Picamos la almendra cruda con los dátiles en una picadora o procesadora de alimentos hasta que quede una consistencia granulosa y pegajosa.
5. Juntamos la almendra picada con los dátiles en el bol con el boniato y añadimos un huevo.
6. Mezclamos todo bien hasta que quede una masa uniforme y pegajosa.
7. Con ayuda de una cuchara hacemos bolitas que vamos colocando en una bandeja de horno y las decoramos con piñones por encima.
8. Precalentamos el horno a 180 °C y horneamos a esa temperatura durante 20 minutos.
9. ¡Dejar enfriar antes de comer para que adquieran consistencia!



BOMBONES

INGREDIENTES (10 unidades):

100g de boniato

80g de avellanas tostadas

5 dátiles naturales deshidratados pequeños

20g de cacao puro en polvo sin azúcar

Sal

5 onzas de chocolate > 85%

RECETA:

1. Deshuesamos los dátiles y los dejamos un par de horas en remojo. Lo ideal es que sean dátiles que estén bien deshidratados (no frescos).
2. Asamos el boniato hasta que esté blando. Esto podemos hacerlo en el horno, pero también podemos hacerlo de forma más rápida en el microondas.
3. En un bol chafamos con un tenedor el boniato ya cocinado, con el cacao y un poco de sal hasta hacer una pasta chocolateada.
4. Picamos la avellana tostada con los dátiles en una picadora o procesadora de alimentos hasta que quede una consistencia granulosa y pegajosa.
5. Juntamos la avellada picada con los dátiles en el bol con la pasta de boniato y cacao.
6. Mezclamos todo bien hasta que quede una masa uniforme.
7. Con ayuda de una cuchara hacemos bolitas pequeñas que vamos colocando en un plato o bandeja.
8. Fundimos las onzas de chocolate al baño maría. También podemos fundirlo en el microondas poniéndolo a intervalos de 30 segundos y dándole vueltas hasta que se derrita (¡en un minuto y medio estará fundido!).
9. Derramamos un poco de chocolate fundido encima de cada bombón, y decoramos con avellana picada.
10. Dejar en el frigorífico para que el chocolate solidifique.



ALFAJORES

INGREDIENTES (12 unidades):

80g de almendras crudas peladas

40g de avellanas

10g de sésamo

5 dátiles naturales deshidratados pequeños

Canela molida

Clavo molido

RECETA:

1. Deshuesamos los dátiles y los dejamos un par de horas en remojo. Lo ideal es que sean dátiles que estén bien deshidratados (no frescos).
2. Tostamos las almendras crudas en el horno con el grill (bandeja arriba del todo). **IMPORTANTE:** No dejéis de vigilarlas porque en dos minutos ya estarán tostadas y si nos despistamos se queman muy rápido.
3. Picamos las avellanas, las almendras tostada y los dátiles, con una cucharada de canela (o al gusto) y una pizca de clavo molido (muuuy poquito), en una picadora o procesadora de alimentos hasta que quede una pasta granulosa y pegajosa.
4. A esta pasta añadimos el sésamo y mezclamos con las manos hasta que quede bien incorporado.
5. Ahora hacemos bolitas pequeñas con las manos y las vamos apretando, compactando y dando forma de cilindro.
6. Se pueden envolver individualmente o presentar en una bandeja con canela espolvoreada.



TURRÓN CRUJIENTE

INGREDIENTES (1 tableta grande):

250g de chocolate > 85%

80 g de avellanas tostadas

30g de arroz inflado

RECETA:

1. Fundimos el chocolate en un cazo al baño maría. También podemos fundirlo en el microondas poniéndolo a intervalos de 30 segundos y dándole vueltas hasta que se derrita (¡estará listo en menos de 3 minutos!)
2. Picamos las avellanas tostadas en una picadora o procesadora de alimentos.
3. Una vez que el chocolate está fundido añadimos la avellana picada y el arroz inflado y removemos hasta que queden bien incorporados.
4. Vertemos en un molde y dejamos enfriar en el frigorífico hasta que solidifique.



TURRÓN BLANDO

Ingredientes (Tableta de 350g):

250 g de almendra cruda pelada

100g de dátiles naturales deshidratados

(Este turrón guarda una proporción de 70% almendra y 30% dátiles)

RECETA:

1. Deshuesamos los dátiles y los dejamos un par de horas en remojo. Lo ideal es que sean dátiles que estén bien deshidratados (no frescos).
2. Tostamos las almendras crudas en el horno con el grill (bandeja arriba del todo). **IMPORTANTE:** No dejéis de vigilarlas porque en dos minutos ya estarán tostadas y si nos despistamos se queman muy rápido.
3. Picamos con paciencia las almendras tostada y los dátiles en una picadora o procesadora de alimentos hasta que quede una pasta de la consistencia deseada.
4. Pasamos la pasta a un molde y prensamos con fuerza para que quede lo más compacta posible.
5. Precalentamos el horno a 180 °C y horneamos a esa temperatura durante 10 minutos.
6. Tras sacar del horno, dejamos enfriar completamente para que adquiera consistencia.

edyal

SI TE HAS QUEDADO CON GANAS DE MÁS, EN EL CURSO DE DULCES NAVIDEÑOS DE EDYAL ENCONTRARÁS MÁS RECETAS DE DULCES EN VÍDEO Y PASO A PASO ;)

¡FELIZ
NAVIDAD!