

# Palitos de Naranja

## Transcripción



*Curso Dulce Navidad*  
de Eloisa Faltoni ©

• Módulo 1 • Lección 3 •

Bienvenida a la tercera lección del primer módulo del curso Dulce Navidad.

En esta lección vamos a ver cómo preparar unos palitos de naranja escarchada cubiertos de chocolate. Esta receta me encanta, y aunque es un poquito más larga que las recetas anteriores, vale muchísimo la pena; la combinación de naranja con chocolate es una de las mejores.

Para esta receta, sólo vamos a necesitar la piel de una naranja, mejor si es BLO, agua y un edulcorante granulado. Es muy importante que elijamos un edulcorante que pueda caramelizar, encuentras las varias opciones abajo en el PDF. Yo voy a utilizar xilitol de abedul, que es un edulcorante natural de bajo índice glucémico; con este edulcorante obtendremos unos palitos crujientes y con un color claro. Eso sí, procura que tus mascotas no se lo coman, porque para ellos es tóxico. Si usas un edulcorante oscuro, simplemente tus palitos quedarán un poco más oscuros. Y ahora vamos a cocinar.

Cuando tengamos la naranja bien limpia, la vamos a pelar, cortando la parte superior de la naranja y haciendo unas incisiones verticales a lo largo de toda la naranja.

La pelamos así porque necesitamos que la piel esté entera y no se rompa. Así que con mucha atención, cortamos la parte superior y hacemos las incisiones verticales, no tienen que ser muy profundas ya que sólo necesitamos la piel.

Podemos hacer las incisiones que hagan falta, al menos 5 o 6, pero también pueden ser más.

Ahora, ponemos el pulgar entre la pulpa y la piel y con delicadeza las vamos separando. Verás que se separan fácilmente, sólo tienes que cuidar que no se te rompa la piel.

Una vez que tenemos toda la piel, la cortamos en tiras del mismo tamaño, aproximadamente medio centímetro. Es un proceso sencillo, sólo requiere de un poco de atención para que no se rompa.

Ponemos las pieles un bol con agua y las dejamos remojar unas 8 horas.

Ahora que las pieles de naranja están remojadas, vamos a escaldarlas. Este proceso es muy importante porque nos ayudará a quitar el sabor amargo de las pieles. Recomiendo repetirlo dos o tres veces.

Se trata de un proceso muy sencillo, sólo tenemos que poner las pieles en una cazuela con un poco de agua y dejarlas llegar a ebullición. En cuanto el agua rompa a hervir, contamos 15 segundos y las retiramos del fuego. De esta manera, el sabor amargo de las pieles quedará en el agua. Escurrimos las pieles y volvemos a repetir el proceso de la misma forma.

Es un proceso muy fácil pero como hay que repetirlo dos o tres veces puede llevarte un ratito.

Ahora que ya hemos escaldado las pieles, prepararemos un almíbar con agua y el edulcorante que hemos elegido, yo estoy usando xilitol de abedul. Mezclamos bien hasta que el edulcorante se haya deshecho por completo y añadimos las pieles de naranja.

Verás que algunas pieles se han rizado mucho, para alisarlas un poco puedes enrollarla en tu dedo, en el sentido contrario a su rizo y quedarán un poco más rectas. No es necesario que quede perfectamente recta, ya que al secarse tomará una forma más plana, pero sí que es cómodo alisarlas un poco, para que sea más fácil distribuirlas en el almíbar.

Es importante que la distribuyas uniformemente, para que todas las pieles estén bañadas en almíbar.

No hace falta que estén cubiertas por completo, porque las iremos girando, pero sí que tienes que procurar que estén tocando el líquido.

Ahora, vamos a dejar las pieles así, a fuego mínimo, hasta que el almíbar se absorba por completo y las iremos revisando cada 5 minutos, para comprobar que el almíbar se está absorbiendo poco a poco y que no se están

quemando. Además, las iremos girando de vez en cuando, para que queden impregnadas de almíbar por todos los lados.

Verás que poco a poco, habrá siempre menos líquido y que la parte blanca de las pieles se va haciendo más transparente, eso es bueno, significa que las pieles están absorbiendo todo el almíbar.

Este proceso es muy simple, pero un poco largo, en total te llevará una media hora. Es importante que no te olvides de vigilar constantemente las pieles ya que si se quedan sin almíbar podrían quemarse.

Ahora que ya no quede almíbar y las pieles están un poco transparentes, las quitamos del fuego y las colocamos sobre una bandeja con papel de horno, para que se sequen bien, y no se peguen.

Tendremos que dejarlas secar varias horas. El tiempo de secado puede variar según el frío o el calor que haga en tu casa y el edulcorante que hayas elegido.

Tras una hora, las pieles se ven así, si las tocas notas que siguen húmedas, pero empiezan a endurecer. Las giramos, para que se sequen bien por ambas partes.

Tras dos horas, ya vemos que hay pieles con zonas blancas y duras, así que se están secando bien. Este color blanco es debido al xilitol, ahora que el agua se seca el xilitol vuelve a endurecer y deja este color claro. Si has usado un edulcorante de color oscuro, cómo el azúcar de coco o panela, verás que las pieles tendrán un color distinto.

Tras tres horas, mis pieles están perfectas, de color uniforme y bien secas. Puedes servir las así o cubrirlas con chocolate, si quieres darle un toque aún más goloso.

Para la cobertura de estos palitos vamos a utilizar chocolate, estos palitos son muy dulces, así que recomiendo un chocolate con un % de cacao elevado, 70 u 80% por ejemplo.

Puedes deshacer el chocolate a baño maría, cómo hemos visto en la primera lección de este módulo o en el microondas, en cualquier caso, te recomiendo que le pongas un poquito de aceite de coco para que se deshaga mejor. Yo he decidido deshacerlo en el microondas para ir un poquito más rápido.

Cubrir los palitos es muy fácil, solo tienes que sumergir 2/3 de cada palito en el chocolate deshecho y dejarlo secar sobre una bandeja con papel de horno. Procura cubrir bien tus palitos, para que se forme una capa uniforme de chocolate. Repite el proceso con todos los palitos que quieras y si te apetece decóralos con nibs de cacao, almendras troceadas, coco rallado o semillas de sésamo. Yo he utilizado nibs de cacao y almendras troceadas. Deja los palitos en la nevera hasta que el chocolate se solidifique por completo.

Nuestros palitos están listos y son preciosos. Puedes conservarlos en un táper hermético en la nevera hasta 1 mes, sin problema. Recuerda sacarlos de la nevera justo antes de servirlos para que el chocolate no se deshaga.

¡Muchas gracias por haber asistido a esta clase y felices fiestas!

# *¡Feliz Navidad!*

*y felices fiestas*

Si quieres ver más recetas saludables para todo el año, sígueme en redes sociales



Todos los derechos reservados. ELOISA FALTONI © Queda prohibida la copia, reproducción o distribución de este material.

ELOISA FALTONI © | [www.eloisafaltoni.com](http://www.eloisafaltoni.com) | 5