

Ingredientes y utensilios

Transcripción



Curso Dulce Navidad
de Eloisa Faltoni ©

• Módulo 1 • Lección 2 •

Bienvenida a la clase de introducción sobre ingredientes y utensilios del curso Dulce Navidad.

En esta clase vamos a ver brevemente que ingredientes utilizaremos y cuales son los utensilios que nos van a hacer falta.

Empezamos por los ingredientes.

En este curso vamos a hacer varias recetas veganas y sin gluten, así que también nuestros ingredientes lo son. Si eres celíaca o cocinas para alguien que lo es ten presente que todos los productos tienen que estar certificados sin gluten, abajo te dejo una lista de la compra con sugerencias de productos y tiendas. Pero los ingredientes también puedes encontrarlos en tiendas de alimentación ecológica o en muchos supermercados.

Cómo soy muy fan de utilizar alimentos poco procesados, hay muchos ingredientes que prefiero hacerlos yo así que te he dejado en las varias lecciones, recursos en PDF para hacer varios de los ingredientes tu misma, por ejemplo el chocolate, la harina de almendra o la crema de frutos secos.

Estos ingredientes también puedes comprarlos, no hay problema, lo único asegúrate que sean de buena calidad que no tengan edulcorantes artificiales ni refinados y otros ingredientes similares.

Te dejo abajo una pequeña guía a la compra de los productos, para asegurarte que siempre compres el producto correcto.

En este curso también prepararemos varias masas sin gluten, así que vamos a preparar unas mezclas de harina nosotras mismas, con harinas naturales y almidones. La harina que más utilizaremos será la harina de arroz, blanca e integral, pero también utilizaremos harina de tapioca, o arrurruz.

No te preocupes porqué en cada lección encontrarás el PDF de la receta con posibles sustituciones.

todos los edulcorantes que utilizaremos en este curso son de bajo índice

glucémico por ejemplo el azúcar de coco, el sirope de agave o el xilitol de abedul. También podrías usar otros edulcorantes y como he dicho antes, en los PDFs puedes ver las sustituciones.

Ahora hablemos de las herramientas útiles, en general todas las herramientas que utilizaremos en este curso, son muy comunes y se encuentran en todas las cocinas, boles, espátulas, cazuelas, batidoras... En alguna receta, sí que utilizaremos algún cortador especial para galletas o moldes de panettone o de turrones.

No te preocupes si no tienes estos utensilios, porqué en cada una de las lecciones te dejaré ideas para sustituirlos.

El único utensilio que realmente te recomiendo tener porqué te va a simplificar muchísimo la vida a la hora de preparar el roscón y el panettone es una batidora con varillas de amasar como estas.

Estas varillas van muy bien para hacer masas sin gluten, porqué se tarda mucho menos, los resultados son mucho mejores y no te cansas tanto.

Yo por ejemplo tengo una batidora que tiene estas varillas, y varillas normales para montar. Esta de aquí.

Abajo encuentras una lista de la compra con un enlace a todos los productos para que te hagas una idea.

Y ahora estamos listos para empezar a cocinar.

*¡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.