



RECETA

*Semana
Santa*



Esential'arôms®

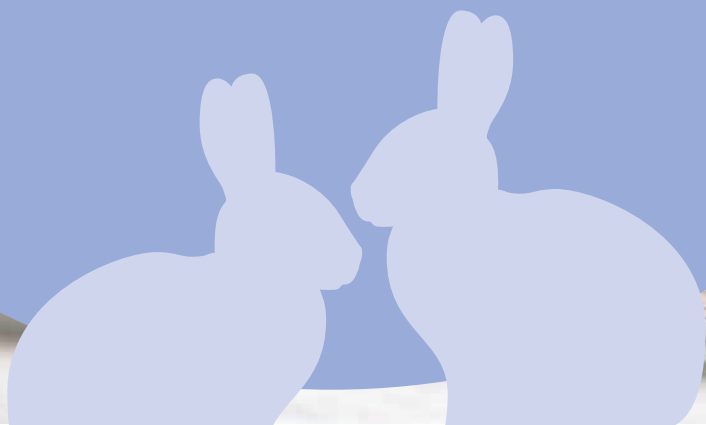
RECETA

Semana Santa

La aromaterapia ha estado presente a lo largo de los años en las recetas tradicionales de Semana Santa.

Desde Esencial'arôms, como expertos en aromaterapia, os presentamos esta delicatessen del recetario Español

Que hará las delicias de todos los miembros de la familia!



Buñuelos

aromáticos para la Pascua

Ingredientes

- 200g de harina integral de espelta
- 100g de azúcar integral de caña
- 2 huevos de procedencia ecológica
- 25g de mantequilla de procedencia ecológica
- ½ sobre de levadura ecológica
- 3 gotas de esencia de limón
- 1 gota de canela-corteza
- Pizca de sal sin refinar
- ½ vasito de vino blanco
- ½ vasito de aceite de oliva virgen extra

Preparación

- Aromatizar la mantequilla
- Ablandar la mantequilla con la ayuda de un tenedor.
- Cuando la mantequilla esté blanda añadirle las gotitas de esencia de Limón y el aceite esencial de Canela-Corteza y mezclarlo bien con la ayuda del tenedor.
- En un recipiente hondo mezclar los huevos, el azúcar y la mantequilla aromatizada.
- En otro recipiente hondo, mezclamos la harina integral, la levadura y el vino blanco. Incorporar esta mezcla a la anterior.
- Batir el conjunto enérgicamente.
La textura de la masa debe de tener consistencia como para que no gotee.
- En una sartén o cazo de paredes altas añadimos el aceite de oliva virgen extra. Cuando el aceite este en su punto, añadir poco a poco las porciones de masa con la ayuda de una cuchara.
Dejar freír hasta que se consiga un buñuelo dorado y redondo.
- Una vez fritos, los pasamos por azúcar y los dejamos en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



Esential'arōms®

Comentario de tu
Dietista nutricionista

Receta muy energética, sus ingredientes básicamente aportan: carbohidratos procedentes de la harina y el azúcar; grasas procedentes del aceite, la mantequilla y la yema del huevo y proteínas de la clara del huevo.

La aromaterapia de la receta aporta las siguientes propiedades; el aceite esencial de Canela-Corteza va a ayudar a superar el cansancio y la astenia, además va a facilitar la digestión, propiedad ideal para los que les cueste digerir los fritos.

La esencia de Limón ayuda en los procesos digestivos y reduce las sensaciones de náuseas, también es depurativo y dinamizante.

Receta muy energética, ideal para los que durante estos días hacéis excursiones por el monte o practicáis deporte. Recomiendo consumo moderado para los que tengáis problemas de azúcar, triglicéridos o colesterol elevado en la sangre.