

Celebrar el Día Internacional del Chocolate disfrutando del mejor cacao

Los españoles consumen una media anual de 3,63 kg per cápita de chocolate al año. Desde Paccari invitan a celebrar el Día Internacional del Chocolate con un cake vegano de chocolate con frambuesas, sin gluten y sin azúcar

El 13 de septiembre se celebra el Día Internacional del Chocolate. En este día se pone en relieve la importancia de uno de los alimentos favoritos en España, que se consume con una media anual de 3,63 kg por persona, una cifra que ha aumentado un 3,1% y que ha incrementado sus ventas en un 3,5% respecto a 2019, según datos del Informe del Consumo Alimentario en España 2021.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el chocolate que se consume tiene que ser de alta calidad, ya que, según afirman expertos, el consumo de chocolate producido con un alto nivel de cacao (igual o superior al 70%) es beneficioso para la salud de las personas. "Un buen cacao es como una fuente de energía que produce sensación de bienestar. Esto es debido al triptófano que contiene el chocolate oscuro, un aminoácido esencial que utiliza el cerebro para producir serotonina", explica Santiago Peralta, fundador de Paccari.

Paccari es el claro ejemplo de este tipo de chocolates. Con más de 350 premios internacionales, esta compañía produce chocolates con un alto porcentaje de cacao, que proviene de una producción natural y de agricultura orgánica y sostenible.

Además, la amplia gama de chocolates, con sabores originales y exóticos, está elaborada sin lácteos, gluten ni azúcar refinada. Esto hace de los chocolates Paccari un producto premium y versátil.

Y, para celebrar el Día Internacional del Chocolate de una forma saludable y apta para diferentes necesidades o preferencias nutricionales, desde Paccari comparten la receta de este cake vegano de chocolate con frambuesas, sin gluten ni azúcar:

Ingredientes para 4 a 6 personas:

2 plátanos, ½ taza mantequilla de cacahuete, 1/3 taza cacao en polvo Paccari, ½ cucharadita de polvo para hornear 200 grs de frambuesas o fresas Chips de chocolate (opcional) de Paccari

Preparación:

Precalentar el horno a 180°. Engrasar con un poco de aceite un molde de 16 a 18 cm de diámetro. Moler los plátanos hasta formar un puré, luego agregar la mantequilla de cacahuete mezclando bien. Agregar el cacao en polvo Paccari y revolver hasta lograr una mezcla homogénea. Poner la mezcla en un molde, encima algunos chips de chocolate y hornear por 20 minutos o hasta que se sienta firme en la superficie. Sacar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla y luego desmoldar. Poner las frambuesas o fresas y servir.

Merece la pena recordar que, además de las características favorables para la salud mencionadas anteriormente, el chocolate rico en cacao tiene los siguientes beneficios:

Es una alta fuente de energía. El alto porcentaje de cacao que tiene el chocolate negro supone que este tenga menos calorías y que se active el metabolismo.

Es bueno para el corazón. Esto es debido a su composición rica en polifenoles y flavonoides que pueden ayudar a reducir la inflamación del corazón y así aumentar el colesterol bueno.

Mejora el funcionamiento del cerebro. Los flavonoides que contiene este alimento se acumulan en las regiones del cerebro encargadas de la memoria y del aprendizaje.

Previene el envejecimiento prematuro de la piel. La alta concentración en antioxidantes que contiene el chocolate negro hace que las personas tengan una piel más suave y más resistente a los rayos UVA.

Aumenta el ánimo y produce sensación de bienestar. Dos de los componentes del chocolate son la feniletilamina y el triptófano. La feniletilamina es una hormona natural que segrega el cerebro, responsable de levantar la moral. El triptófano es un aminoácido esencial que utiliza el cerebro para producir la conocida "hormona de la felicidad", la serotonina, la misma que hace que este alimento produzca sensación de bienestar.

Paccari se centra en una producción natural y orgánica para llevar el chocolate a sus consumidores bajo su filosofía "del árbol a la barra", siendo la única empresa en el mundo que trabaja con cacao biodinámico y que busca preservar la pureza del sabor de los cacaos regionales de Ecuador.

Datos de contacto:

Ester García
722317031

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Gastronomía Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>