

Shukran Foods, propone tres recetas saludables elaboradas con crema al cacao para el otoño

La castaña es el ingrediente principal de la crema al cacao Shukran Foods. Una alternativa más saludable con respecto a las tradicionales cremas que hay en el mercado y con la que se puede elaborar exquisitas recetas como pancakes, panes dulces y batidos

La caída de las hojas no solo marca el inicio del otoño, también es la época del comienzo de la recolecta de castañas, un fruto muy apreciado por su sabor, sus valores nutricionales y sus múltiples combinaciones en la cocina.

Shukran Foods decidió apostar por la castaña a la hora de elaborar su famosa crema al cacao y lo hizo por varios factores. Las castañas tienen un 44% de carbohidratos, además son uno de los frutos secos de menor contenido calórico, 209 Kcal por 100 gramos de porción comestible, un 1,25 % de grasas y un 1,6 % de proteínas, destacando su contenido en potasio, vitamina B y folatos. Mientras que la mayoría de los frutos secos, como las almendras o las avellanas, suelen tener un porcentaje más alto en grasa y menos cantidad de proteínas. "Buscamos crear un producto diferente, más saludable y por ese motivo nos decantamos por las castañas. Nuestra crema al cacao tiene un 60% menos de calorías que otras que hay en el mercado, además no tiene azúcares añadidos, solamente los que provienen del propio dátil que se utiliza en la receta, sin edulcorantes, sin lácteos, con un bajo contenido en sal, 100% vegana y con aceite de oliva virgen extra", explica Marcos Carvajal, Director de Calidad y de I+D y calidad de Shukran Foods.

Desde la compañía también quieren romper un tópico a la hora de consumir una crema al cacao, en este caso elaborada con castañas. "No solo se puede comer untada en pan, con la crema al cacao, se pueden elaborar infinidad de recetas que en esta época del año son deliciosas", explican desde Shukran Foods.

Pancakes al cacao

Tras volver del colegio una merienda cargada de energía para los niños son unas tortitas al cacao. Su receta se prepara en pocos minutos y con unos ingredientes sencillos:

- Harina integral
- Crema al cacao
- Leche de avena
- Levadura
- Fruta

Elaboración: Añadir en un bol 4 cucharadas soperas de harina integral, 3 cucharaditas de crema al cacao, 1 cucharadita de levadura y un vaso de leche de avena. Mezclar bien hasta tener una masa

homogénea. En una sartén, calentar un poco de aceite de oliva virgen extra y añadir 2 cucharadas de masa por cada pancake. Cocinar 20 segundos por cada lado. En un plato, colocar los pancakes uno encima del otro, untando cada nivel con crema al cacao y añadir toppings como frutos del bosque, plátano o fresas.

Pan dulce de chocolate

Un postre sencillo que se elabora en poco tiempo y que resulta ideal cuando hay visita inesperada es un pan dulce de chocolate. Puede ser un desayuno estupendo o una merienda sencilla para realizar con los más pequeños de la casa. Además, al utilizar pan integral y elaborarlo en una freidora sin aceite o en el horno es mucho más saludable que un bollo industrial.

Ingredientes:

Pan integral
Crema al cacao

En el centro de una rebanada de pan integral colocar una cucharada de crema al cacao. Doblar el pan y, con la ayuda de un vaso cortar el centro. Poner los panecillos en la air fryer o en el horno a 180° durante 6 o 7 minutos y listo.

Milkshake al cacao

Un batido se puede tomar durante todo el año, pero en otoño la mezcla de chocolate, plátano y castañas se hace aún apetecible. Esta receta es sencilla y requiere pocos ingredientes.

Ingredientes:

Leche de avena
Plátano
Crema al cacao

En una batidora añadir un vaso de leche de avena, un plátano y dos cucharadas de crema al cacao, mezclar bien y listo. Un sencillo batido delicioso y con un alto aporte de proteína.

Acerca de Shukran Foods

Shukran Foods es una empresa de referencia en el sector de la alimentación, que comercializa distintos productos como hummus y cremas. Los productos y recetas que completan la oferta de Shukran Foods son elaborados en un obrador propio de 1000 metros cuadrados, en el que se combina la última tecnología con el trabajo artesano. Actualmente, sus productos se distribuyen en más de dos mil puntos de venta. <http://shukran.es/>

Datos de contacto:

Mabel Calatrava

655174313

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>