

Hoy cocinamos en casa: TORTA DE ZAPALLO O CALABAZA

Cerramos el menú de Ecuador con un postre hecho a base de un producto utilizado en numerosas recetas tradicionales de la cocina del país latinoamericano, el zapallo. Se trata de una hortaliza de origen americano, que se remonta a tiempo de los aztecas. También es conocida como *ayama*, y en España la llamamos calabaza.

Es una hortaliza de sabor dulce cuya pulpa es rica en betacarotenos, que ayudan a prevenir el cáncer. Pero además el zapallo es fácil de digerir y ayuda al organismo a regular la función intestinal. También sirve para depurar los riñones, y por su alto contenido en agua, sus escasas calorías e hidratos de carbono, es utilizada en algunas dietas. El zapallo es además bajo en sodio, en azúcares y muy rico en vitaminas. En definitiva, es una hortaliza muy saludable y que aporta un sabor muy especial tanto a nuestros platos salados como dulces, ¿se puede pedir más?

INGREDIENTES PARA TORTA DE ZAPALLO O CALABAZA:

- 1 zapallo o calabaza mediano (podéis comprarla pelada y embasada al vacío)
- ½ taza de leche
- 200gr. de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de mantequilla
- ¼ de queso fresco
- ½ taza de pasas
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 copita de ron (opcional)

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE LA TORTA DE ZAPALLO O CALABAZA:

1. Cocinar el zapallo o calabaza en agua con la canela y el azúcar hasta que esté tierno, aproximadamente 20 minutos.
2. Hacer un puré con el zapallo cocinado, agregar la leche, los huevos batidos y mezclarlo todo bien.
3. Añadir las pasas, el ron y el queso. Echar en un molde engrasado y enharinado.
4. Hornear 20 minutos hasta que esté dorado.

¡Es súper fácil y está riquísima!