



Pionono

Description

Rinde: aproximadamente 8 porciones.

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 cucharada de sucralosa en polvo (u otro edulcorante apto para cocciÃ³n)
- Esencia de vainilla a gusto
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear

PreparaciÃ³n

Precalentar el horno a 180 Â°C.
Colocar los huevos en el recipiente de la batidora y batir a velocidad mÃ¡xima durante 5 minutos. Agregar la sucralosa en forma de lluvia junto con la esencia de vainilla. Continuar batiendo hasta obtener una preparaciÃ³n espesa, aireada y de color claro.
Tamizar juntos la leche en polvo, la harina y el polvo de hornear.
Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de huevos en varias tandas, utilizando una espÃ©tula y realizando movimientos envolventes, suaves y de abajo hacia arriba, evitando mezclar en exceso para conservar el aire incorporado durante el batido. Esto permitirÃ¡ obtener un pionono mÃ¡s esponjoso.
Verter la preparaciÃ³n en una placa rectangular forrada con papel manteca o ligeramente engrasada, distribuyÃ©ndola de manera uniforme.
Hornear a 180 Â°C durante 10 a 15 minutos, o hasta que la superficie estÃ© apenas dorada y al presionarla suavemente con un dedo, recupere su forma.
Retirar del horno, desmoldar sobre un paÃ±o limpio o papel manteca ligeramente hÃºmedo y enrollar mientras aÃºn estÃ¡ tibio. Dejar enfriar antes de rellenar.

Sugerencia de relleno saludable

Una opciÃ³n para disminuir el Ãndice glucÃ©mico de la preparaciÃ³n es rellenar el pionono con queso crema descremado o yogur griego natural, acompaÃ±ado de frutas frescas (como frutillas, arÃ¡ndanos o durazno) y una pequeÃ±a cantidad de frutos secos picados (nueces o almendras). Esta combinaciÃ³n aporta fibra y proteÃ­nas, favoreciendo una absorciÃ³n mÃ¡s lenta de los hidratos de

carbono.

default watermark