

¿Sabías que, según los historiadores, el turrón tiene origen árabe y ya se menciona en escritos del siglo XI?



TURRÓN CASERO










CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¡Endulza tu Navidad de la forma más saludable!

Ventajas de hacer un turrón casero:



Ingredientes:

- 200g de chocolate negro 80% 
- 2 cucharadas de aceite de coco 
- 80g de almendras peladas 
- 200g de avena hinchada 
- 3 cucharadas de crema de almendras 
- 1 cucharada de extracto de vainilla (opcional) 
- Sal (opcional) 

Elaboración:

1. Derretir el chocolate negro con el aceite de coco al baño maría o en el microondas y mezclar hasta obtener una textura homogénea.
2. Incorporar la sal, la vainilla y la crema de almendras, remover hasta que quede bien integrado.
3. Agregar las almendras (troceadas si se prefiere) y la avena hinchada, mezclar hasta conseguir una masa uniforme.
4. Verter la preparación en un molde y refrigerar hasta que se endurezca.
5. Desmoldar, cortar, servir y disfrutar.



- Al elegir los ingredientes, evitas azúcares y grasas refinadas, y en su lugar incorporas grasas saludables (almendras y aceite de coco), antioxidantes (chocolate negro), minerales (almendras y chocolate negro) y fibra (avena), entre otros.
- Te permite adaptar la receta a tus necesidades nutricionales, especialmente en casos de alergias, intolerancias alimentarias o según la edad.
- Puedes experimentar con sabores añadiendo ralladura de naranja, especias, coco rallado, pistachos, etc.
- Ajustas la textura a tu gusto: más blando, más crujiente, con trozos grandes o finos, etc.
- Excelente actividad para compartir en familia y amigos.

