

Receta de la torta Tres Leches de Evette Ríos



Para este año nuevo, he creado una versión deliciosa de este postre clásico latino con menos calorías. Ya que mi familia tiene un historial de enfermedades, como la diabetes, esta receta cambia un poco los ingredientes para ayudar a reducir el consumo de calorías. Como siempre, use lo que mejor funciona para usted, y disfrute!

Evette Ríos es socia de Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en CBS. Para más información sobre Evette, visite: evetterios.com.

Torta Tres Leches

Salsas:

2 tazas de leche de merrey o nuez de la india

2 tazas de leche de avellanas

2 tazas de leche de almendras

1 lata de Cola sin calorías

Merengue de Leche de Coco orgánico:

1 lata de leche de coco

1 cucharadita de stevia

1 cucharadita de extracto de almendra

Adorno de la torta:

Coco tostado rallado

Bizcocho:

1 taza de Harina de coco

1 1/4 tazas de azúcar nevada

20 claras de huevo

2 cucharadita de crema tártara

2 cucharadita de extracto de almendra

1/2 cucharadita de sal

1 taza de azúcar granulada

Preparación

Para las Salsas:

1. Mezcle los líquidos en una jarra. Reserva para la torta.

Para el merengue de Leche de Coco orgánico:

2. Enfríe la lata de leche de coco durante 4-6 horas.

3. Abra la lata. Saque la "crema." Reserva el líquido en la lata para otra receta.

4. Bata la crema en una batidora eléctrica hasta que esté suave y esponjosa.

5. Reservar en la nevera hasta adornar la torta.

Para el Bizcocho:

6. Mezcle la azúcar granulada con la harina. Ponga a un lado.

7. En una batidora eléctrica, batir las claras de huevo a temperatura ambiente hasta que estén espumosa.

8. Agregue la crema tártara, sal, y el extracto de almendra.

9. Batir de nuevo durante 2-3 minutos.

10. Añadir muy lentamente la azúcar nevada a las claras de huevo mientras el batidor está encendido. Batir a punto de nieve.

11. Agregue la harina mezclada sobre los huevos a punto de nieve (un cuarto en la batidora a la vez) y doble cuidadosamente sobre las claras de huevo (no revuelva). Use una espátula para esta parte. No exagere con la cantidad pues puede desinflarse.

12. Vierta suavemente la mezcla en un molde sin engrasar de 10 pulgadas. Hornear durante 40-45 minutos a 350 grados o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del bizcocho, éste salga limpio.

13. Deje enfriar durante 1 hora y luego sáquelo del molde. Coloque el bizcocho en un molde rectangular más grande para mantener la salsa que se pueda derramar.

14. Abra pequeños agujeros en la parte superior.
15. Vierta la salsa sobre el bizcocho y cúbralo de manera uniforme. Enfríe en la nevera durante 4 horas.
16. Después de 4 horas: Retire el bizcocho de la nevera. Agregue la crema de coco batida y extiéndala en la parte superior. Espolvorear la parte superior con el coco tostado rallado. Cortar y servir.