



"Navidad con 'I Love Fruit & Veg from Europe': Regálate un Tiramisú de Cítricos - un capricho festivo indulgente y saludable

Roma - 23 de diciembre de 2023 - Naranja y chocolate: una receta buena para ti y que te da energía. La Navidad llega con días festivos y las mejores frutas de la temporada. Los almuerzos y cenas pueden ser ricos, deliciosos y saludables con el proyecto 'I Love Fruit & Veg from Europe', promovido por las organizaciones de productores Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia y Terra Orti, y cofinanciado por la Comisión Europea. Este año nuestro regalo bajo el árbol de Navidad es un Tiramisú de Cítricos, creado por el chef Pierpaolo Giorgio, el final perfecto para las comidas navideñas, usando frutas de nuestros menús festivos - naranjas, limones y mandarinas.

Los cítricos son algunos de nuestros mejores amigos para mantenernos saludables: están repletos de vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, y vitamina A, que mejora nuestra resistencia a las infecciones y tiene efectos beneficiosos en el sistema digestivo y la vista. También son ricos en ácido fólico, bueno para la renovación celular, selenio, un antioxidante natural y estimulante para el sistema inmunológico, y calcio, magnesio y fósforo, que mantienen huesos y dientes sanos.

Receta: Tiramisú de cítricos de naranja y chocolate

Ingredientes para 8 porciones individuales:

Para el pâté à bombe:

175g de yemas de huevo

340g de azúcar

100ml de agua.

Para el relleno:

500g de mascarpone

500ml de nata para montar UHT (35% de grasa, sin azúcar)

10cl de Cointreau.

Jugo de 4 naranjas.

Para las capas:

1 paquete de bizcochos de soletilla.

Para decorar:

Virutas de chocolate negro Rodajas de naranja secas.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Método:

Batir las yemas de huevo en una batidora de pie a velocidad máxima. Mientras tanto, poner el agua y el azúcar en una cacerola y calentar hasta 121°C. Luego, con las varillas en movimiento, verter el almíbar en las yemas batidas. Continuar batiendo hasta que la mezcla se enfríe y reservar. En otro bol, batir el mascarpone con la nata hasta formar picos suaves y luego combinar las dos mezclas, removiendo con el batidor de abajo hacia arriba; llenar una manga pastelera con la crema resultante. Preparar el almíbar para mojar los bizcochos combinando el jugo de naranja y el Cointreau. Crear porciones individuales alternando la mezcla cremosa y los bizcochos (deben estar ligeramente empapados).

Finalmente, adornar con virutas de chocolate negro y trozos de naranja seca.

Para más recetas: www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Contacto de prensa: info@ilovefruitandvegfromeurope.com



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

