

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Pastel de kale.

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo red de huertos escolares sostenibles

TIPO DE PLATO

Postre

INGREDIENTES

- 200 gramos de hojas de kale
- 100 ml de aceite de girasol o oliva
- 150 gramos de azúcar
- 3 huevos
- 2 manzanas
- 250 gr de harina
- Extracto de vainilla
- Una cucharada de levadura seca
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN

1. Cocinamos al vapor la col rizada/kale o la hervimos con una pequeña cantidad de agua, hasta que esté tierna. Ecurrimos si es necesario y aclaramos con agua fría.
2. Pelamos las manzanas y las partimos en trozos pequeños.
3. Trituramos el kale junto con la manzana.
4. En un bol, batimos los huevos y mezclamos con el aceite, la vainilla y el azúcar.
5. Añadimos el kale y la manzana al bol con la mezcla de huevos, aceite, vainilla y azúcar.
6. Precalentar el horno a 180°C.
7. Tamizamos la harina e incorporamos la sal y la levadura hasta conseguir una mezcla homogénea.
8. Mezclamos todos los ingredientes, removiendo.
9. Colocamos la masa en un recipiente apto para el horno, previamente engrasado.
10. Por último, horneamos aproximadamente 30 minutos. Para saber si el bizcocho está listo, pinchamos el pastel con un cuchillo o palillo en su parte central, comprobamos cómo sale. Si hay restos de masa, aún no está listo; si sale limpio y caliente, estará listo.

