

# El arte de la COCINA

*sana, rica y natural*

## Cacao Orgánico

*Es fuente de magnesio,  
vigoriza el corazón, nos da  
alegría y energía, nos aporta  
longevidad e incrementa  
nuestra capacidad mental.*

**E**studios revelan que el consumo de cacao orgánico en forma de granos está vinculado a la reducción de riesgos cardiovasculares, ya que los flavonoides proporcionan propiedades antioxidantes que contribuyen en la prevención de la inflamación y el daño a nivel celular.

De igual manera, los flavonoides presentes en los granos de cacao protegen las células nerviosas del cerebro, limitando los riesgos de enfermedades coronarias, así lo afirman estudios del Dr. Norman Hollenberg, investigador del departamento de Medicina Humana de la Universidad de Harvard.



## BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- En su composición, los granos de cacao orgánico contienen magnesio, cromo, hierro, vitamina C, omega 6 y fibra.
- Tienen un alto contenido de minerales
- Reverten el envejecimiento
- Reducen los riesgos cardiovasculares
- Reducen enfermedades coronarias
- Actúan como antidepresivo
- Incrementan el líbido.



## BENEFICIOS PARA EL MEDIO AMBIENTE:

El cultivo de cacao integrado con árboles (protección del suelo), favorece la conservación del medio ambiente. El impacto de cultivar cacao orgánico es más positivo que el cacao tradicional, dado que no utiliza agroquímicos para su cultivo.



## RECETAS QUE NOS ENSEÑAN A CÓMO TRABAJAR CON EL CACAO Y LOGRAR GRANDES ELIXIRES



### PASTEL INOLVIDABLE DE MOUSSE DE AGUACATE Y CACAO:

(Para 12 personas)

#### Ingredientes

Para la base

- ▲ 250 gr. de nueces activadas y deshidratadas\*
- ▲ 20 dátiles en rama
- ▲ 3 cdas de cacao en polvo

Para la mousse

- ▲ 2 aguacates grandes
- ▲ 4 cdas de cacao en polvo
- ▲ 10 dátiles u otro dulce
- ▲ Zumo y ralladura de naranja

#### Procedimiento

Para la mousse:

Marina mínimo una hora los dátiles con el zumo de naranja y la ralladura. Tritúralos junto a los aguacates y el cacao y reserva en

la heladera.

Para la base:

Tritura todos los ingredientes hasta obtener una masa moldeable.

Para el montaje:

Pon la base en el molde con tus propias manos, moldea y cubre con el mousse.

#### TIPS A TENER EN CUENTA

- La mousse se puede conservar en un recipiente hermético en la nevera (heladera) de 4 a 5 días.
- Si sustituyes el cacao y la naranja del mousse por zumo de limón y lima, obtendrás un mousse de limón exquisito.
- La base se puede conservar en un recipiente hermético en la nevera (heladera) durante un mes o más.

#### \* Cómo activar y deshidratar los frutos secos

Se trata de remojar en agua un fruto seco, por ejemplo, almendras durante una noche. Se cuelan, se lavan y luego se deshidratan hasta que queden bien crocantes. El resultado serán unas almendras muy crujientes y de espectacular sabor.

A cargo de Javier Medvedosky, autor del libro *Natural Chef* (Ediciones Urano).

### CHOCOLATE AVATAR

(Para 25 unidades)

#### Ingredientes

- ▲ 60 grs de manteca de cacao
- ▲ 100 grs de almendras activadas y deshidratadas\*
- ▲ 25 grs de nueces activadas y deshidratadas\*
- ▲ 125 grs de trigo serraceno activado y deshidratado\*
- ▲ 50 grs de cacao seco
- ▲ 60 grs de cacao crudo en polvo
- ▲ 1/2 cdita de lúcumo en polvo
- ▲ 1/2 cdita de maca en polvo
- ▲ 1/2 cdita de espirulina en polvo
- ▲ Una pizca de sal marina
- ▲ 20 dátiles en rama.

#### Procedimiento

Derrite al baño María la manteca de cacao. En la procesadora, tritura al resto de los ingredientes excepto los dátiles. Una vez triturado todo, ve agregando uno a uno los dátiles. Al finalizar, pasa la pasta a un bol, agrega la manteca de cacao derretida y mezcla bien. Moldea sobre una bandeja anti adherente con la ayuda de un palo de cocina. Crea una forma rectangular de una cultura de 2 cm y corta en pedazos. Guárdalos en el congelador y cuando estén bien duros, pásalos a un recipiente hermético y guárdalos en el frigorífico.