

Minis Roscones de Reyes Hipoproteicos

Ingredientes:

- 220 gr harina baja en proteína
- 70 gr de azúcar glas
- 2 cucharaditas de sustituto del huevo (no llenas)
- 1 sobre de gasificante (utilizar el sobre para repostería)
- 8,5 gr de levadura de panadero (líoilizada)
- 150-160 ml de zumo de naranja natural (templado NO caliente)
- 1 cucharada de agua de azahar
- Raspadura de limón y naranja
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pizquita de colorante (marrón) en gel (opcional)
- Frutas escarchadas de vuestra elección

Elaboración:

1. Precaliente el horno a 180°C. En un bol ponga la **harina**, el **azúcar**, el **sustituto del huevo**, el sobre de **gasificante**, la **levadura**. Remueva todo con un batidor de varillas manual, añada la **raspadura de los cítricos**, el **agua de azahar** y el **aceite** y vuelva a removerlo todo.
2. Conecte la batidora de varillas eléctrica y vaya añadiendo el zumo y batiendo la masa en una velocidad baja para que la mezcla no salpique. A medida que vaya añadiendo el zumo y que se haya formado una crema, eche una pizquita de colorante (si lo desea) y siga batiendo hasta que hayas incorporado todo el zumo.
3. Siga batiendo por unos 2 minutos más, en velocidad media (para crear aire en la masa).
4. A continuación distribuya la masa en el molde de “donuts” individuales o en un molde de corona de unos 20cms. Máximo y distribuya en trocitos la fruta escarchada, presionando los pedacitos de fruta en la masa. Que no llegue a hundirlos por completo pero que se queden bien metidos. Este proceso es para que los pedacitos de fruta queden incrustados a la masa, cuando esta crezca en el horno, evitando que las “expulse” de la superficie, que es lo que suele pasar cuando no están bien hundidas.
5. Deje la masa fermentar en un sitio cálido y sin corriente por aproximadamente 20 minutos. Pasado este tiempo meta en el horno por otros 20-25 minutos. Estará listo cuando estén ligeramente doraditos. Sacar del horno y comerlos cuando estén fríos.

Análisis Nutricional por 100gr de esta receta

Aminograma		Proteínas		
Valina	107mg	Triptofano	-- mg	
Leucina	125mg	Arginina	122mg	
Isoleucina	98mg	Histidina	--mg	
Fenilalanina	110mg	Metionina	48 mg	
Lisina	98 mg	Treonina	119 mg	
Lípidos		Carbohidratos		Calorías
0,2 gr		95,4gr		370kcal
mg=microgramos				