POSTRE DE NARANJA, TURRÓN Y CHOCOLATE

Ingredientes para 4 personas

- 150 gramos de Chocolate negro, tableta 70%
- 4 Naranjas (225 grs./pieza)
- 150 gramos de Turrón de jijona

Preparación

1) Pelar 3 naranjas y cortarlas a rodajas, con la última hacer zumo y reservar.

2) Desmigar el turrón de jijona y rallar o cortar en trozos muy pequeños el chocolate. Calentar el zumo de naranja y deshacer el chocolate en el zumo removiendo sin parar

3) Emplatar colocar tres rodajas de naranja, espolvorearlo con turrón y servir con salsa de chocolate.

4) Si se desea, se puede combinar con helado de vainilla

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 440,10 Kcal.; Proteínas: 8,78 g; Hidratos de carbono: 45,46 g; Grasas: 24,41 g;

Comentario nutricional

El turrón de jijona está compuesto por almendras, miel y clara de huevo, lo que quiere decir que a pesar de su alto contenido calórico las grasas que contiene son insaturadas.

La naranja es antioxidante y depurativa, mejora el reumatismo, la gripe, la gota y está indicada en la obesidad. Estimula el crecimiento infantil y las funciones pancreáticas. Está compuesta por vitamina C, sales minerales y carotenos.

Si se desea aromatizar más el chocolate añadir un poco de ralladura de naranja.