

TORTA PARA COMPARTIR

Torta húmeda de chocolate y almendra.

**IDEAL PARA**

Un día de compartir con tu red de apoyo

PORCIONES

10 a 12

MOLDE

Redondo de 20 a 22 cm

TIEMPO TOTAL

45 a 50 minutos

INGREDIENTES

- 180 g de harina de almendra
- 35 g de cacao puro sin azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 4 huevos
- 100 g de mantequilla derretida o aceite de coco
- 100 ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- 3 cucharadas de Best4U Alulosa y Monk Fruit (35–40 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de café instantáneo (opcional)
- 50 g de chocolate negro 85–90 % de cacao, picado

PARA DECORAR

100 g de frutos rojos —fresas, moras o frambuesas—, 20 a 30 g de chocolate negro 85–90 % (opcional) y 1 cucharada de almendras laminadas (opcional).

PREPARACIÓN

1

Prepara el horno y el molde

- Precalienta el horno a 165 °C.
- Engrasa el molde y cubre la base con papel para hornear.

2

Mezcla los secos y los húmedos

- En un recipiente mezcla la harina de almendra, el cacao, el polvo para hornear y la sal.
- En otro recipiente bate ligeramente los huevos.
- Añade la mantequilla derretida, la leche, la vainilla y el Best4U Alulosa y Monk Fruit.
- Si quieres intensificar el sabor del chocolate, disuelve el café instantáneo en una cucharadita de agua caliente y añádelo a la mezcla.

3

Integra sin batir de más

- Incorpora poco a poco los ingredientes secos.
- Mezcla solamente hasta obtener una preparación uniforme.
- Añade el chocolate picado y mezcla suavemente.
- Vierte la preparación en el molde.

4

Hornea y déjala reposar

- Hornea durante 25 a 32 minutos aproximadamente.
- Retira del horno y deja reposar unos 15 minutos antes de desmoldar.
- Deja enfriar completamente antes de decorar.

EL PUNTO EXACTO

Empieza a revisar desde el **minuto 25**: la alulosa puede hacer que la superficie se dore más rápido. Introduce un palillo cerca del centro y debe salir con **algunas migas húmedas**, no completamente seco.

PARA DECORAR

La idea es mantenerla sencilla.

- 1 Coloca los frutos rojos sobre la superficie y termina con unas almendras laminadas.
- 2 Si quieres un toque más especial, derrite 20 a 30 g de chocolate negro y déjalo caer en hilos finos sobre la torta.
- 3 Sirve la torta en 10 a 12 porciones **antes** de empezar a comerla.



No necesitamos una cobertura pesada para que se sienta como **una celebración**.

UNA PORCIÓN, UN MOMENTO

Una porción es suficiente para participar del momento. La torta no es el centro del día: es la excusa para sentarse con alguien.



EL MOMENTO DE COMPARTIR

Hoy el reto no se trata únicamente de lo que comes. Se trata también de **con quién construyes tus hábitos.**

Prepara esta torta y compártela con alguien que forme parte de tu red de apoyo: tu pareja, tus hijos, un amigo, tus padres o alguien que esté acompañando este proceso.

MIENTRAS LA COMPARTEN, HAZLES UNA PREGUNTA

¿Qué podría hacer yo para cuidar mejor de mi salud y cómo podrías ayudarme a lograrlo?

Y después escucha. No se trata de que las personas que quieres hagan exactamente lo mismo que tú: se trata de que entiendan qué estás intentando construir y encuentren una manera de acompañarte.

RECUERDA

Los hábitos son personales, pero sostenerlos es mucho más fácil cuando no tenemos que hacerlo solos. Hoy no estás compartiendo únicamente una torta: **estás invitando a alguien a formar parte de tu proceso.**