Churros ligeros

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
25 min.	32	Postres	Fácil

.

Ingredientes

Para los churros:

Una pieza de Huevo San Juan

1 taza de agua

1 taza de harina de avena o harina integral

2 cdas. de aceite de coco (o cualquier aceite saludable)

2 g de sal

Para el dip de chocolate:

1 taza de leche vegetal

15 g de chocolate sin azúcar

1 cdta de cocoa en polvo

1 ½ láminas de grenetina sin sabor o o 4 g de grenetina en polvo

Preparación

Para los churros:

1. Calienta en una olla el agua, el aceite y la sal; revuelve hasta que comience a hervir.

2. Apaga el fuego, agrega la harina y mezcla con una cuchara de madera hasta que se forme una bola suave.

3. Agrega la pieza de Huevo San Juan y mezcla hasta que tenga una textura parecida al puré de papa.

4. Espera a que se enfríe completamente y pasa la mezcla a una manga pastelera con boquilla de estrella.

5. Prepara una bandeja para hornear con papel encerado.

6. Con la manga dale forma a los churros con una longitud aproximada de 10 cm o como los prefieras.

7. Hornea a 180-200 °C durante 10-15 min, o hasta que se vean doraditos.

8. Puedes cubrirlos con azúcar o tu endulzante favorito.

Para el dip de chocolate:

1. Hidrata la grenetina colocando las láminas en un recipiente y cúbrelas con agua fría, déjalas reposar por 10 min.

2. Calienta la leche, agrega la cocoa y el chocolate. Espera a que se derrita.

3. Cuando la mezcla comience a hervir, retira del fuego y agrega la grenetina.

4. Mezcla hasta que todo esté bien disuelto y congela por unos minutos para que se enfríe.