me nuda tierra!

Comunidad Valenciana

Tiempo	Raciones	Apta para
45'	8	Infantil

Alérgenos

- Huevos
- Frutos secos

Alternativas

- Vegana

Arnadí

El arnadí es un postre tradicional de la comunidad valenciana con origen andalusí y es típico consumirlo durante el periodo de la Cuaresma y Semana Santa

Ingredientes

1 kg de calabaza
4 huevos
6 cucharadas soperas de miel
100 g de almendras molidas o picadas
Agua de azahar
Almendras enteras tostadas
Canela en polvo (opcional)

! Hay muchas versiones del arnadí según la región donde se elabora y en algunas se sustituye la calabaza por el boniato o se combinan entre sí.

Elaboración

1. Precalentar el horno a 175ºC y mientras: Lavar la calabaza y abrirla por la mitad, o se trocea, dependiendo del tamaño.

2. Asar la calabaza en el horno. Una vez asada, sacar la pulpa y machacar con la ayuda de un tenedor.

3. Incorporar y mezclar bien la almendra picada, los huevos, la miel y unas gotas de agua de azahar hasta conseguir una masa.

4. Colocar la masa en una cazuela de barro y hornear de 15 a 20 minutos o hasta que se dore la parte superior.

5. Enfriar a temperatura ambiente y servirlo con unas almendras tostadas por encima y un poco de canela espolvoreada.

Alternativas

Para la alternativa vegana se puede conseguir el mismo resultado de textura de pudin sin utilizar los huevos. La miel se puede eliminar ya que la calabaza asada es bastante dulce o se podría sustituir por compota de manzana.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)