

Receta: Tarta de chocolate y galletas



Presentación del plato

El plato que vamos a mostrar a continuación es una tarta de chocolate y galletas cuya receta no ha sido obtenida a través de internet sino que, por el contrario, nos la ha facilitado una madre de una de nosotras. Sin embargo, para obtener una mayor precisión hemos pesado la cantidad de alimentos que íbamos a emplear.

Los ingredientes, que vamos a describir posteriormente, son los siguientes:

-Nata montada

-Azúcar

-Galletas

-Cacao

-Chocolate blanco y con leche

El chocolate

El chocolate es un alimento realizado a partir de las semillas del árbol del cacao. En la confección de este alimento entran la pasta de cacao, el azúcar o la leche y los posibles aditivos alimentarios que controlan el aroma, el sabor, la textura, como la vainilla. De entre los aditivos que pueden utilizarse tenemos:

- 1 Reguladores de la acidez, que disminuyen o aumentan el grado de acidez (Carbonato cálcico, carbonato potásico, ácido cítrico, etc.:)
- 2 Emulsionantes o fraccionadores de la grasa (Lecitina, monoesterato de sorbitan, etc.)
- 3 Estabilizantes (Carragenina, goma de algarrobo, celulosa, etc.)
- 4 Aromatizantes (Vainillina)
- 5 Espesantes (Harina de maíz, harina de trigo, de algarrobo, de arroz, etc.)
- 6 Antiglutinantes (Talco, silicato cálcico, etc.)
- 7 Edulcorantes (Manitol, sorbitol, aspartano, sacarina, etc.)



El chocolate y sus propiedades

Teniendo en cuenta que la receta que hemos escogido está directamente ligada a este alimento, hemos decidido hablar un poco de sus propiedades:

-**El chocolate y la felicidad:** el chocolate es un alimento cuya ingestión produce una sensación de bienestar en el organismo. Esto es debido a que posee una serie de componentes con propiedades estimulantes (de entre ellos se destaca la feniletilamina, familia de las anfetaminas), que actúan en el cerebro desencadenando un estado de euforia y bienestar emocional.

-**El chocolate y la energía vital:** el chocolate es un alimento muy rico en grasa vegetal y además tiene una considerable cantidad de azúcar (teniendo en cuenta que hace falta para endulzar su sabor inicial) Todo ello hace que sea, por supuesto, un alimento tremendamente energético, realmente apropiado en ciertas ocasiones... ¿Por ejemplo?: es ideal para los deportistas.

-**El chocolate como antioxidante:** Un estudio ha demostrado que puede ser capaz de prevenir la acción de los radicales libres en el organismo (los que degeneran las células de nuestro cuerpo).

*Es decir podemos considerar al chocolate como un remedio ,totalmente natural ,contra la depresión, o también es muy efectivo en época de exámenes, por ejemplo. Eso sí, no se debe abusar del mismo, pues si se consume en exceso puede llegar a resultar dañino ...

Como casi todos
los vicios



Nata montada

La nata montada tiene unas 447 calorías en 100 gramos pero las calorías resultantes fueron 4.470 en 1000 gramos.



Azúcar

El azúcar blanco, aquella sacarosa que ha sido sometida a un proceso de refinamiento, que tiene 400 calorías (100 gramos).
Y la cantidad que en 175 empleamos equivale a un valor de 700 calorías.



Chocolate



El cacao tiene 520 calorías (100 gramos) pero la cantidad que nosotros empleamos 170 gramos y dan 884 calorías.

"El cacao es considerado el alimento de los dioses"

Galletas

Las calorías en 100 gramos de las galletas María son 310, las que dan en 450 gramos son 1395 calorías.



Chocolate negro y blanco

El chocolate con leche tiene 440 calorías pero la que empleamos equivale a 22 calorías en 5 gramos

El chocolate blanco tiene 563 calorías pero la cantidad a emplear equivale a 28,5 calorías en 5 gramos



Tabla de composición

Alimentos	Estado	Composición	Vitaminas u.i.z	Sustancias minerales	Aminoácidos	ACID	ALCAL
		CAL PR GR HC H2O NE	A B1 B2 C Niac	Na K Ca Mg Fe Cu P S Cl	Fen ileu Ceu Lis Met Tre Tri Val		
Galletas	naturales	435 7.4 13 5.2 5.2 1.3	140	69.00 0.60 276.00		38	
Nata montada		362.00/2.30/38.00/3.10/56.00/0.10	1700.00/50.00/130.00/800.00/100.00	(2) 34/68.00/76.00/9.30/3.31/0.15/32.00/33.00/62.00			27
Chocolate con leche	lacteado	558.00/7.40/31.30/53.00/1.00/	162/56/380/470/180.00	380.00/170.00/58.90/1.30/0.49/310.00/ /170.00/.../			
Azúcar	refinado	401.00/.../.../ 99.80/0.10/.../					

Tabla de calorías

Cacao	Chocolate Blanco y con leche	Azúcar	Nata	Galletas
520 Cal 100 gramos	563(blanco) Cal 440 (con leche) Cal	400 Cal 100 gramos	447 Cal 100 gramos	310 Cal 100 gramos
884 Cal 170 gramos	28,15 Cal 5 gramos 22 Cal 5 gramos	700 Cal En 175 gramos	4.470 Cal En 1000 gramos	1395 Cal En 450 gramos

Calorías totales: 7499,15.



Melania Domínguez, Beatriz Batista, Ruth Perera y Alejandra Santana