



Cómo hacer un bizcochuelo con polenta: la original receta sin harina que te va a salvar la merienda

Historia de Shaiel Teran Velazquez

La receta para hacer un bizcochuelo de polenta.

Este bizcochuelo de polenta compartido por la cuenta Soy Celíaco, No Extraterrestre, se posiciona como una opción imperdible para el desayuno o la merienda, rompiendo el mito de que la harina de maíz solo sirve para platos salados e invernales.

Lo mejor de esta propuesta es que es súper rendidora y 100% apta para celíacos, siempre y cuando asegures que cada producto tenga el logo correspondiente. Al no contener trigo, avena, cebada ni centeno, lograrás una preparación liviana que evita la pesadez y cuida la absorción de nutrientes en el intestino.

Qué ingredientes se necesitan para hacer el bizcochuelo de polenta

3 huevos.

100 g de azúcar (o el equivalente en tu endulzante favorito).

150 g de polenta sin TACC.

1 chorrito de aceite de girasol.

1 cucharada de polvo para hornear.

Ralladura de limón o esencia de vainilla para aromatizar.

Paso a paso, cómo preparar el bizcochuelo de polenta

Separá las claras de las yemas y batí las claras a punto nieve hasta que queden blancas, espesas y bien firmes en el bol.

Mezclá en otro recipiente las yemas, el azúcar y el aceite; batí hasta que la preparación crezca en tamaño y tome un color clarito.

Agregá el polvo para hornear junto con la ralladura de limón o la esencia que hayas elegido para darle sabor.

Incorporá la polenta sin gluten a esta última mezcla; usá una batidora eléctrica para integrar bien, ya que la masa puede tomar una consistencia particular.

Agregá las claras a nieve de a poco a la mezcla principal, haciendo movimientos suaves para integrar todo sin que se baje el aire.

Volcá la preparación en un molde con buena altura, previamente aceitado, y llevála al horno que ya debe estar precalentado.

Cociná a horno medio (180°C) durante unos 35 o 40 minutos; clavá un cuchillo y, si sale limpio, retirá el bizcochuelo del calor.