



**Programa  
de Salut  
Integral**

## Pastís de castanyes i xocolata

La castanya, ingredient principal d'aquest pastís, és un fruit sec protagonista dels mesos de tardor i hivern. Contenen molt pocs greixos, i és un dels fruits secs que posseeix un menor contingut calòric. No obstant això, també és el fruit sec que presenta major quantitat d'hidrats de carboni, per la qual cosa el seu consum ha de ser moderat en cas de diabetis i obesitat.

Igual que la resta de fruits secs, les castanyes són considerades aliments cardiosaludables, sempre que no s'abusi del seu consum.



### Ingredients:

- 400 gr. de puré de castanyes
- 125 gr. de mantega
- 300 cl de llet
- 250 gr. de melindros
- 100 gr. de cobertura de xocolata

Amb l'ajuda d'una vareta, bat la mantega estovada amb el puré de castanyes i tres cullerades de llet.

Folra un motlle de plum-cake amb paper alumini. Aboca la llet en un bol i mulla els melindros. Cobreix la base i les parets del motlle amb els melindros mullats.

Omple el motlle amb el puré de castanyes i tapa'l amb més melindros. Deixa reposar a la nevera durant un parell d'hores.

Mentrestant, fon la xocolata al bany maria. Un cop fosa, afegeix-li (fora del foc) 75 gr. de mantega i barreja bé.

Desemmotlla el pastís i deixa'l una estona fora de la nevera.

Cobreix el pastís amb la xocolata i torna'l a introduir-lo a la nevera fins al moment de servir.

*El puré de castanyes és un producte que podem trobar fàcilment en els comerços i de bona qualitat, per la qual cosa no cal fer-ne un casolà.*