



Torrijas al horno con azúcar y canela

Preparación: 20 minutos

Ingredientes:

Ingredientes(4 personas)

- 1 barra de pan del día anterior o una barra específica para torrijas (de venta en casi todas las pastelerías). La de esta receta tenía la escandalera de 55 cm.
- Para la leche aromatizada: 1,5 l. de leche (puede ser desnatada)
- 1 vaina de vainilla
- La cáscara de un limón y una naranja
- 3 cucharadas de azúcar (podéis sustituirlas por edulcorante)
- Rebozado: 4 huevos grandes
- **Opcional:** 5 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de canela molida y 1/4 vaso de agua (para el jarabe o almíbar)
- Decoración: Fresas o vuestra fruta preferida

Preparación:

1. Lavamos muy bien el limón y la naranja, pelamos su piel de manera fina, sin dejar mucho blanco para que luego no nos amargue el postre.
2. Raspamos la vaina de vainilla el interior con la hoja de un cuchillo (lo mejor es abrirla bien con los dedos y rasparla con la mitad de la hoja del cuchillo) para sacar las semillas que vamos a guardar.
3. Calentamos la leche a fuego medio casi hasta el punto de ebullición, Bajamos la temperatura y retiramos del fuego, añadimos la vaina de la vainilla, las 3 cucharadas de azúcar, la piel de los cítricos y por último la rama de canela.
4. Tapamos la cazuela y dejamos todo en reposo durante 5 minutos infundiendo la leche. La leche debe estar tibia o fría cuando la usemos para empapar las torrijas. Reservamos.
5. Batimos los huevos hasta que espumeen un poco. Colocamos en un plato que sea cómodo para mojar las torrijas antes de poner en la bandeja del horno.
6. Batimos los huevos hasta que espumeen un poco. Colocamos en un plato que sea cómodo para mojar las torrijas antes de poner en la bandeja del horno.
7. Cortamos el pan en rebanadas de 3 cm aproximadamente (hemos evitado los extremos).
8. Las colocamos en un recipiente o bandeja con cierta profundidad y vertemos por encima la leche infundida. Les damos la vuelta para que se impregnen muy bien. Es importante que estén bien empapadas para que no pierdan jugosidad al hacerse en el horno .Si el pan no es especial para torrijas debéis dejar un poco más de tiempo para que se empapen de leche.
9. Las pasamos por el huevo batido que ya tenemos preparado. De ahí directamente las colocamos en una fuente de horno que hemos cubierto con papel de hornear.
10. Precalentamos el horno durante 10 minutos a 200° C.
11. Metemos nuestras torrijas en la parte de arriba con la temperatura a 240° C con la función grill o gratinadora durante unos 5 minutos.
12. En cuanto estén doraditas por arriba ya se pueden sacar a una fuente y espolvorearlas con una mezcla de azúcar y canela.
13. Las dejamos enfriar y degustamos a temperatura ambiente o frías.



Estas torrijas son un plato típico de Semana Santa, el almíbar es opcional, si queremos que sean menos calóricas no es necesario añadirsele. Ponerle fruta fresca como Kiwi, fresas, etc. le da un contraste de acidez muy adecuado al dulce

Evitamos freírlas y aunque, es una receta con bastantes calorías, al hacerlas en el horno en vez de fritas, bajamos el contenido de dichas calorías.

En personas con diabetes se puede sustituir el azúcar por algún edulcorante

Es un plato fácil de realizar, se puede preparar participando en su elaboración los pequeños de la casa, el interés por la dieta saludable y por nuestras tradiciones se enseña desde pequeños y disfrutarán ayudando e incluso podrán presumir al llevarlas al colegio al día siguiente (de un día para otro están mejor)