

# Churros Livianitos al Horno

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	10	45g

## INGREDIENTES

- • 1 taza de leche vegetal
- • 1 taza de harina de avena o harina integral
- • 1 huevo
- • 2 cucharadas de aceite de coco (u oliva)
- • 1/3 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. En una olla, llevar la leche a fuego medio, agregar la sal y el aceite de coco.
2. Revolver hasta que hierva y apagar el fuego.
3. Agregar la harina de golpe y mezclar con una cuchara de madera hasta obtener una especie de 'bola' suave.
4. Agregar el huevo y mezclar nuevamente hasta que la masa adquiera una textura suave

como puré.

5. Dejar enfriar y colocar la mezcla dentro de un instrumento para hacer churros, o una manga pastelera con boquilla rizada.

6. Formar los churros de aproximadamente 8 cm de largo y colocarlos en una bandeja para horno.

7. Hornear a 180°C por 15 minutos o hasta que se vean ligeramente dorados.

8. Puedes rellenarlos con [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate") y espolvorearlos con azúcar impalpable antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (45g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 82.5 kcal
- Hidratos de carbono: 9.5g (aporte energético de liberación gradual)
- Proteínas: 3g (construcción y reparación muscular)
- Lípidos: 3.9g (grasas saludables para saciedad)
- Azúcares: 0g (sin azúcares añadidos)
- Fibra: 1.6g (mejora digestión y saciedad)
- Sodio: 19.5mg (muy bajo en sodio)
- Calcio: 36.6mg
- Hierro: 0.7mg

#### ? BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- HARINA INTEGRAL/AVENA: Rica en fibra, vitaminas del grupo B, magnesio y hierro. Proporciona energía sostenida y mejora la digestión
- LECHE VEGETAL: Alternativa láctea fortificada con calcio y vitaminas, ideal para intolerantes a la lactosa
- ACEITE DE COCO: Contiene ácidos grasos de cadena media (MCT) que se metabolizan más fácilmente
- HUEVO: Proteína completa de alto valor biológico, aporta vitamina D y colina
- HORNEADO: Técnica de cocción más saludable que elimina el exceso de grasas trans

#### ? ALTERNATIVA SALUDABLE:

- 50% menos grasa que churros tradicionales fritos
- Sin azúcar refinado en la masa
- Harina integral aporta más fibra y nutrientes
- Preparación casera sin conservantes ni aditivos

#### ??? CONSEJOS CULINARIOS:

- La masa debe quedar lisa y brillante para churros perfectos
- Temperatura del horno es clave para textura crujiente
- Se pueden hacer versiones [sin gluten](/recetas.php?search=sin+gluten "sin gluten") usando harina de almendra
- Perfectos para ocasiones especiales sin culpa

#### ? COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Churros comerciales: ~150 kcal por unidad
- Estos churros: 82.5 kcal por porción
- Reducción del 45% en calorías
- Mayor aporte de fibra y proteínas

#### ? VARIACIONES SALUDABLES:

- Relleno de [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate") 70% cacao para [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Espolvoreo con canela en lugar de azúcar
- Acompañar con frutas frescas
- Versión vegana usando sustituto de huevo

#### ? TIEMPO DE PREPARACIÓN DETALLADO:

- Preparación de masa: 10 minutos
- Formado de churros: 5 minutos
- Horneado: 15 minutos
- Enfriado y decorado: 5 minutos adicionales

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>