



Alcalá de Guadaira

Las tortas de Alcalá son un referente gastronómico de este pueblo sevillano.

Se trata de un dulce caracterizado por su textura crujiente y fino grosor.

Se suele comercializar por docenas a un precio asequible.

Este postre es fácil de encontrar en distintas confiterías del lugar, siendo de las más populares “ La Centenaria” que cuenta con un tradicional horno de leña del siglo XX



**Grado Nutrición Humana y dietética**

Realizado por:

Miriam Cabello Olmo  
Guadalupe Cordero Fernández  
Elisa Félix Soriano  
Beatriz Guerrero Doblás  
Antonio Jesús Zarza Soria



Universidad Pablo  
de Olavide

# TORTAS DE ALCALÁ



TALLER DE NUTRICIÓN

AULA ABIERTA  
DE  
MAYORES

Abril 2014

## Elaboración de las tortas

- Ingredientes:
- ♦ Harina de trigo
  - ♦ Manteca de cerdo
  - ♦ Agua
  - ♦ Azúcar
  - ♦ Canela molida
  - ♦ Ajonjolí

### Procedimiento:

En primer lugar se hace una mezcla de harina de trigo y manteca de cerdo que se mezcla con agua para crear una masa.

Luego se añade canela molida y ralladura de limón y se mezcla creando una bola de masa.

Sobre una base de azúcar y ajonjolí se amasa insistentemente creando una superficie fina.

Después se hornea en el horno de leña hasta obtener una textura crujiente y un color dorado.



## Recomendaciones dietéticas

Como se trata de un alimento altamente calórico se recomienda un **consumo esporádico**.

Algunas recomendaciones para su consumo:

- Tomar una torta en la merienda acompañada de una pieza de fruta fresca
- Acompañar la torta con un zumo natural exprimido o un vaso de leche.

Otras recomendaciones para la realización:

- Utilizar harina sin gluten para las personas celíacas
- Sustituir la manteca de cerdo por aceite de oliva (una grasa más saludable).
- Utilizar harina de trigo integral
- Utilizar edulcorantes sin calorías para sustituir el azúcar



+



+



## Valoración Nutricional

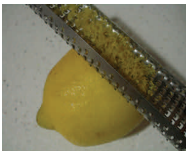
Cada uno de los ingredientes de las tortas de Alcalá pueden aportar grandes beneficios para su salud siempre que se consuman de forma moderada.

Harina de trigo: aporta vitaminas, minerales y fibra que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.



Canela: tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y relajante y regula los niveles de azúcar en sangre.

Ralladura de limón: contiene vitaminas y minerales. Es bueno para la hipertensión, arterosclerosis y enfermedades del corazón.



Ajonjolí: regula el colesterol y la hipertensión.

Azúcar: da sabor dulce. No aporta vitaminas ni minerales



Manteca de cerdo: aporta gran cantidad de grasa y energía. Da sabor al postre.