

# PESTIÑOS



TÍPICOS DE SEMANA SANTA

Universidad Pablo de Olavide  
Ctra. De Utrera, Km. 1 41013, Sevilla

## Localización



Estudiantes del Grado de Nutrición Humana  
y Dietética:

Ana Fernández Aránegas

Magdalena Leflet Cladera

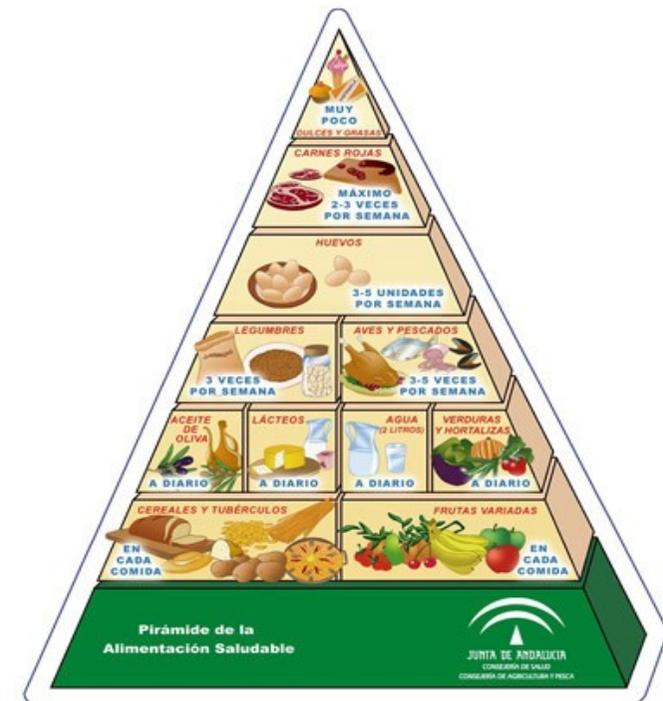
Noemí Lobo Ruiz

Rocío Román García de Castro

Los pestiños son un dulce muy rico en nutrientes debido a los ingredientes con los que se elabora su masa.

Pero es muy importante que tengamos en cuenta que su consumo debe de ser esporádico y en ocasiones señaladas, debido a su alto contenido calórico.

Podemos introducirlo en una dieta equilibrada, teniendo en cuenta esta pirámide alimentaria española:



## INGREDIENTES:

- 1 vaso aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso aceite de girasol
- 2 naranjas
- 2 cucharaditas de ajonjolí
- 2 cucharaditas de anís en grano
- 25 g de canela en polvo
- 3 clavos
- 1125 g harina
- 125 g harina para rebozar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de levadura
- Medio vaso de anís
- 1 vaso vino blanco
- Ralladura de medio limón
- Para el aguamiel: 600 ml de agua + 600 ml de miel

## CURIOSIDADES:

- 3 clavos por los 3 clavos de Cristo. ¡Estamos en Semana Santa!

- El tiempo de sumergir los pestiños en el aguamiel es el que dura rezar un Padrenuestro al ritmo de misa.

Aceite de oliva: es beneficioso para la salud debido a su alto contenido en compuestos antioxidantes y grasas monoinsaturadas.



Este tipo de grasas disminuye el colesterol “malo” (c-LDL)



Harina: la harina proviene del trigo, perteneciente al grupo de los cereales, base de nuestra alimentación.

Canela y ajonjolí: son dos especias que tienen un elevado contenido en calcio, además aportan mucho sabor.



Miel: proporciona mucha energía.

Es el componente que aporta el sabor característico del pestiño.

Zumo de naranja: contiene un alto porcentaje de vitamina C y antioxidantes, que protegen el sistema inmune ayudando a las defensas del organismo.



## ALTERNATIVAS:

Celíacos: para que las personas alérgicas al gluten no se queden sin probar este exquisito dulce, se puede realizar la masa de los pestiños con harina de arroz o de maíz.



Harina integral: otra opción sería elaborar los pestiños con harina integral, pues nos aportarán mayor contenido de fibra. Ayudando a nuestro tránsito intestinal entre otros beneficios.

Elaboración al horno: una alternativa muy saludable a la hora de elaborar los pestiños puede ser su cocina al horno en lugar de fritos. De este modo se reducirá el aporte de grasas y de calorías.

