

"Surtanas " de Coco



Universidad Pablo de Olavide

Irene Villalón García  
Luz Marina Sánchez Mendoza  
Ana Muñoz Alonso  
Loreto Pozo Rodríguez  
Ana Ruiz Moreno

***"SURTANAS"  
DE COCO***



# Ingredientes

Este postre típico de Santiponce (Sevilla), se elabora principalmente con huevo, azúcar y coco.

Encontramos otras variantes donde se le añade ralladura de limón, canela o vainilla para aromatizar.

Se elaboran incorporando el azúcar y posteriormente el coco rayado al huevo. Cuando se forma la masa se da forma a las bolitas y se aplastan ligeramente dándoles la forma deseada.



Las “surtanas” son un postre que por sus ingredientes, su consumo debe ser ocasional o reservarse a situaciones especiales, ya que este tipo de alimentos se encuentra en la cúspide de la pirámide de alimentación.



Pirámide de alimentación saludable. SENC.

La forma característica que se les da, con pequeño tamaño, nos permite degustarla en pequeñas porciones.

## Preparaciones alternativas

Es posible que algunas personas no puedan permitirse el lujo de tomar este pastel. Para remediarlo ofrecemos algunas preparaciones alternativas:

- En el caso de tener dislipemias, se podría sustituir el coco, ya que este es rico en grasas saturadas, por otra fruta como puede ser el plátano. También se podría reducir o eliminar la cantidad de yemas de huevo, ya que esta es rica en grasa, pero no se debe olvidar que tiene una cantidad importante de vitaminas.
- En el caso de que haya una disminución de masa muscular, se podría añadir más claras de huevo, por su rico contenido en proteínas de alto valor biológico.