

# Módulo 2

## EQUIPO E INGREDIENTES

---

### Lista de Equipo y Utensilios

- Batidora de alta velocidad o *high speed blender*
- Procesador de alimentos pequeño
- Deshidratador (*opcional*)
- Boles
- Recipientes o jarras de cristal con cierre hermético
- Bandejas
- Cajas con tapa para guardar las tartas en el frigorífico o congelador (*opcional*)
- Cuchillo de cocina
- Cuchillo puntilla para pelar
- Termómetro digital
- Set de tazas y cucharas medidoras
- Espátula de codo pequeña
- Espátula de silicona
- Batidor de mano pequeño (*opcional*)
- Colador fino o *chinois*
- Bolsa de tela para filtrar
- Mangas pasteleras
- Boquillas para decorar (necesitarás al menos una de estrella y otra plana)
- Pinzas finas para decorar (*opcional*)
- Papel vegetal
- Moldes para tartas:
  - Molde de silicona cuadrado de 12 cm
  - Molde de silicona cuadrado de 16 cm
  - Molde de silicona redondo de 16 cm
  - Molde de silicona para 6 *cupcakes*
  - Molde metálico desmontable para tartaleta de 15 cm
  - Anillos metálicos: dos de 6 cm de diámetro y uno de 9 cm

*\*Estos son los moldes que utilizo en los videos de las recetas de este curso, pero no es imprescindible que tengas todos. Necesitarás al menos: un molde redondo, un molde cuadrado, un molde para cupcakes y un molde para tartaleta.*

# Lista de Ingredientes

## Ingredientes Secos

### Frutos secos

- Anacardos · 750 g
- Almendras · 500 g
- Nueces de macadamia · 200 g
- Nueces de Brasil · 200 g
- Mantequilla de almendras · 30 g

### Edulcorantes

- Sirope de arce · 750 ml
- Miel cruda · 120 ml (*opcional*)
- Dátiles Medjool · 24 unidades

### Aceites y Extractos

- Aceite de coco virgen extra · 350 ml
- Manteca de coco virgen extra · 250 g
- Manteca de cacao cruda · 250 g
- Yogur de coco natural · 120 g
- Extracto puro de vainilla · 40 ml
- Vainas de vainilla · 2 unidades
- Aceite esencial de naranja
- Aceite esencial de limón

### Superfoods, Especias y Otros

- Cacao en polvo · 100 g
- Nibs de cacao sin tostar · 50 g
- Coco rallado · 100 g
- Copos de avena sin gluten · 50 g
- Café espresso · 90 ml
- Té matcha (grado ceremonial) · 10 g
- Maca en polvo · 10 g
- Carbón activado · 5 g
- Miso dulce (blanco) · 30 g
- Tamari · 5 ml
- Cúrcuma en polvo · Una pizca
- Jengibre en polvo · 2 g
- Agar agar en polvo · 2 g
- Sal rosa fina del Himalaya

## Ingredientes Frescos

- Naranja · 3-4 unidades
- Limón · 4-6 unidades
- Lima · 6-8 unidades
- Mango · 2-3 unidades
- Fruta de la pasión · 1-2 unidades
- Aguacate (maduro) · 1 unidad
- Frambuesas · 200 g
- Arándanos (frescos o congelados) · 100 g
- Jengibre · un trocito pequeño
- Elección de frutos frescos para decorar las tartas (grosellas rojas, moras, frambuesas, arándanos, physalis...)
- Flores comestibles para decorar las tartas