

Tronco de chocolate de Navidad versión light

El tronco de chocolate de Navidad versión light es el postre estrella que no puede faltar en las mesas durante las fiestas. Este dulce, inspirado en antiguas tradiciones europeas, no solo gusta por su sabor, sino que también aporta un toque festivo y nostálgico a las celebraciones.

La historia del tronco de Navidad

Este postre tiene raíces más profundas que un simple dulce festivo: es la representación comestible de una práctica ancestral ligada al **solsticio de invierno**, al fuego del hogar y al deseo de prosperidad para el nuevo año.



En la Europa medieval, especialmente en países como **Francia** y regiones del norte, existía la costumbre de elegir un **gran tronco de madera** durante el solsticio de invierno. Este

tronco, conocido como «Yule log» en la tradición nórdica, se colocaba en el hogar y ardía lentamente durante varios días, simbolizando luz, calor y protección para el hogar en los meses más fríos y oscuros del año. Además, se creía que sus cenizas tenían propiedades mágicas: protegían a la familia de malos espíritus y aseguraban buenas cosechas.

La **tradición del tronco** no se quería perder. Es aquí donde entra la repostería francesa del siglo XIX, cuando un pastelero parisino tuvo una idea brillante: **transformar el tronco de Yule en un postre** que pudiera servirse en las celebraciones navideñas, manteniendo su simbolismo. El nuevo «tronco» pasó a ser una esponjosa base de **bizcocho enrollado**, relleno de crema y cubierto con **chocolate** que imita la corteza de un árbol.

Hoy en día, el **Tronco de Navidad** es un clásico en la repostería navideña, especialmente en Francia, España y otros países europeos.

Receta paso a paso del tronco de chocolate de Navidad

Ingredientes	Información de la receta
• 8 huevos • 240 g de harina de avena • 2 cdta polvos de hornear • Esencia de vainilla • 1 tableta de chocolate puro • 500g de yogur griego • Sucralosa líquida	• 10 raciones • Tiempo de elaboración: 1 hora • Tiempo de reposo: 24 horas

Paso a paso:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Añadimos en un bol para batir: los huevos, la harina, los polvos de hornear y 2 3 gotas de esencia de vainilla.
3. Una vez conseguido la mezcla, la repartimos

uniformemente en una bandeja para hornear. Horneamos durante 10 minutos.

4. Para el relleno: mezclar el yogur con la sucralosa y pequeñas laminas del chocolate.
5. Después de retirar el bizcocho y dejarlo enfriar, lo extendemos en papel film transparente.
6. Extendemos la mezcla del relleno por el bizcocho y a continuación enrollamos para conseguir la forma del tronco quedándose cubierta por el papel transparente.
7. Introducimos el tronco en la nevera.
8. Para la cobertura: fundimos el chocolate al baño maría.
9. Sacamos el tronco de la nevera y retiramos el papel transparente.
10. Cubrimos el tronco con el chocolate.
11. Dejar enfriar unas horas en la nevera.

Ideas y consejos para decorar tu tronco de navidad

Para dar la forma de corteza en el chocolate, antes de este se enfríe se puede usar un tenedor y hacer unas pequeñas incisiones sin apenas profundidad.

Si queremos un toque simulando la nieve, podemos espolvorear azúcar glas.

¡Esperamos que os guste! Podéis compartirnos vuestra receta por nuestra cuenta de **Instagram** donde, además, podéis encontrar otras **recetas deliciosas, conocer curiosidades de alimentos y donde ofrecemos tips / consejos** para vosotros. No olvidéis estar atentos a nuestro **Blog** donde publicamos artículos dulces, salados y de la actualidad.

Fuente: quecocinepeter.