

# Receta de castañas en almíbar



Receta de castañas en almíbar

La castaña es uno de los excelentes frutos que llega con el otoño, deliciosas, **de bajo contenido en grasa respecto a otros frutos secos** e ideales para consumir asadas, como en esta receta de castañas en almíbar.

## Información Nutricional

**Categoría:** [Postres](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 350

**Vitaminas:** 35B3, B6, B9, C, E

**Minerales:** Calcio, Magnesio, Potasio

**Preparación:** 30 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 6 personas

# Receta de castañas en almíbar

## Ingredientes

- 1 kg de castañas peladas
- 500 g de azúcar
- 1 rama de canela

## Preparación

- **1.** En una olla grande hervir abundante agua con un poco de sal y añadir las castañas con un pequeño corte en cruz en la base, cocinando a fuego medio por unos 15 minutos, retirar las castañas del agua caliente y reposar por unos minutos para entibiar, retirar la piel, pelar y reservar.
- **2.** En una olla mediana añadir el azúcar, la rama de canela y un litro de agua, cocinar a fuego bajo hasta disolver el azúcar, espesando ligeramente el almíbar a punto «hebra», como si fuese un jarabe.
- **3.** Añadir las castañas cuidadosamente a la olla con el almíbar caliente y cocinar a fuego medio por unos 5 minutos o hasta que estén blandas, evitando que se rompan.
- **4.** Para conservar, colocar las castañas en frascos esterilizados y cubrir con el almíbar de cocción, tapar los frascos y colocarlos en baño María durante 20 a 30 minutos.
- **5.** Retirar, enfriar y almacenar las castañas en almíbar hasta el momento de consumo.

# Recomendamos

[Receta de ñoquis de castaña](#)

[Conserva membrillo-murta](#)