

TARTA DE REQUESÓN

Ingredientes para 1 tarta:	Cantidad:
Requesón	0,5 Kg
Huevos	3 unidades
Yogur Natural	125 g. 1 unidad
Canela	Al gusto
Ralladura de limón	15 g.
Edulcorante líquido (que no sea aspartame ni taumatina, no se sirven para platos calientes. En el mercado encontramos mezclas de ciclamato y sacarina, o acesulfame K y sacarina)	1 cucharada sopera
Mermelada sin azúcar añadido	40 g.: 4 cucharadas soperas. Para decorar

Elaboración:

Mezclar en un bol el requesón, los huevos, el yogur natural, la canela, la ralladura de limón y el edulcorante. Verter sobre un molde y calentar en el horno a 180°C y 20 min. Dejar enfriar y decorarlo por encima con la mermelada.

Información Nutricional de la Tarta:

947 Kcal

21 g de Hidratos de Carbono equivalen a 2 Raciones de H. C.

79 g de Proteínas

61 g de Grasa

Información Nutricional si consumimos 1/8:

118 Kcal

2,6 g de Hidratos de Carbono equivalen a ¼ de Ración de H.C.

10 g Proteínas

7,6 g Grasa

Calibrado con Programa de cálculo nutricional del CESNID, 2003. ®

Receta de: MARGA BELTRAN