

Tarta ligera de manzana y albaricoque



Ingredientes para 5 personas

- 100 gramos de mermelada de albaricoque sin azúcar.
- 200 mililitros de leche descremada.
- 1 cucharada de canela.
- 2 huevos.
- 3 manzanas.
- 30 gramos de harina de maíz.
- 1 cucharada de zumo de limón.

Preparación

- 1) Pelar las manzanas, quitarles el corazón y cortarlas a cuartos. Laminar dos cuartos en rodajas muy finas y rociarlas con el zumo de limón.
- 2) Con la ayuda de una batidora, batir la manzana y media restante, la leche, los huevos, la harina de maíz y la mermelada.
- 3) Escoger moldes pequeños y redondos de unos 5 cm. de diámetro. Colocar las manzanas hasta la mitad aproximadamente. Verter encima un poco de masa sin que llegue a cubrirla del todo.
- 4) Cocinarlo en el microondas a la mitad de la potencia durante 4 minutos (cuatro moldes individuales). Una vez acabado el tiempo dejarlo reposar y si está crudo añadir 1 o 2 minutos más. Espolvorear con canela por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 134,36 Kcal.; Proteínas: 4,91 g; Hidratos de carbono: 21,85 g; Grasas: 2,84 g.

Comentario nutricional

La combinación de sus ingredientes la convierte en una tarta ligera por su bajo contenido calórico y, al utilizar mermelada sin azúcar disminuye el aporte de hidratos de carbono totales. Por este motivo es un postre indicado y recomendado para pacientes con sobrepeso y obesidad.

Si se desea también puede hacerse en un molde grande (de unos 22 centímetros) siguiendo el siguiente procedimiento: verter la masa en un molde engrasado de 22 cm. de diámetro y colocar rodajas finitas de manzana por toda la superficie de forma que quede todo cubierto. Introducirlo en el microondas a 650w de potencia durante 15 minutos. Desmoldar y servir frío.