

Mini tartas de Manzana



Ingredientes para 4 personas

- 6 gr de Aspartamo en polvo
- 60 gramos de Harina de trigo integral
- 1 pieza de Huevo (55gr./pieza)
- 150 mililitros (1g) de leche semidesnatada
- 30 mililitros (1g) de aceite de girasol
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de vainilla
- 2 piezas de Manzana Golden (200gr. pieza)
- 1 cucharada (9gr.) Zumo de Limón

Preparación

- 1) Pelar y cortar las manzanas en finas rodajas, cuartearlas y ponerles zumo de limón para que no ennegrezcan.
- 2) En un vaso de minipimer poner todos los ingredientes, excepto la manzana, la mitad del azúcar y el limón. Batir.
- 3) Escoger moldes pequeños y redondos de unos 5 cms de diámetro aproximadamente. Engrasarlos y colocar manzanas hasta la mitad aprox. Verter encima un poco de masa, sin que llegue a cubrirla del todo.
- 4) Hornearlo durante 30 min. a 180 °C.
- 5) Dejarlo enfriar, desmoldar y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 181,65 Kcal.; Proteínas: 3,81 g; Hidratos de carbono: 18,81 g; Grasas: 9,50 g;

Comentario nutricional

Desde el punto de vista nutritivo, la manzana nos aporta una buena cantidad de fibra, que ayudará a que los hidratos de carbono de la receta se absorban de manera lenta, disminuyendo la velocidad por la cual pasan por la sangre.

Además, la pectina que hace bajar los niveles de colesterol.

Comentario gastronómico

Las mini tartas de manzana son una opción muy cómoda para consumir un postre de manera dinámica.