Pastel de queso light con mermelada de fresa

Ingredientes para 5 personas

- 25 gramos de Maicena
- 3 piezas de Yogur de limón desnatado (125 grs./pieza)
- 2 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 300 gramos de Queso crema light
- 6 gramos de Aspartamo en polvo
- 150 gramos de Mermelada de fresa sin azúcares añadidos

Preparación

1) Colocar el queso, los yogures, el edulcorante, los huevos y la harina de maíz en un bol, y batir con la ayuda de una batidora hasta que quede una masa homogénea.

2) Verterla masa en un molde engrasado con mantequilla e introducir en el microondas 15 min al 75% de la potencia.

3) Cuando se enfríe, desmoldar y cubrir con la mermelada. Disponer encima si se desea frisones para decorar

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 224,53 Kcal.; Proteínas: 11,17 g; Hidratos de carbono: 16,58 g; Grasas: 12,43 g;

Comentario nutricional

Se trata de una buena alternativa para tomar un pastel de queso. En primer lugar, se utiliza un queso bajo en grasas y los yogures desnatados para disminuir el aporte en grasas. Los yogures (Danone) están edulcorados con acesulfame K y sucralosa. En segundo lugar, se endulza el postre con un edulcorante artificial y acalórico, en este caso, aspartamo, con el objetivo que puedan tomarlo las personas con sobrepeso y/o diabetes.

La mermelada empleada (Gerblé) contiene acesulfame K y sacralosa.

Existen otras en el mercado como la de Hero Diet que està edulcorada con Jarabe de sorbitol, ciclamato sódico y aspartame.

Comentario gastronómico

Podemos variar el sabor de la mermelada, utilizando si se desea mermelada de albaricoque, melocotón o ciruelas.