

Pastel de queso light



Ingredientes para 6 personas

- 25g de harina de maíz.
- 4 cucharadas de mermelada de fresa light.
- 300g de fresas o fresones.
- 3 yogures de limón desnatado.
- 2 huevos.
- 300g de queso crema light.
- 1g de aspartamo en polvo.

Preparación

- 1) Se coloca el queso, los yogures, el edulcorante, los huevos y la harina de maíz en un bol, y se bate hasta que quede una masa homogénea.
- 2) Se vierte la masa en un molde engrasado con mantequilla y se pone en el microondas 15 min, al 75% de la potencia.
- 3) Cuando se enfríe, se desmolda y se cubre con una capa fina de mermelada. Poner encima los fresones partidos por la mitad para decorar.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 180,05 Kcal.; Proteínas: 9,50 g; Hidratos de carbono: 11,78 g; Grasas: 10,44 g;

Comentario

Se trata de una buena alternativa para tomar un pastel de queso más sano y ligero.

En primer lugar, se utiliza un queso bajo en grasas y los yogures desnatados para disminuir el aporte en grasas. 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. Además este postre es una buena fuente de calcio y vitamina D.

En caso de diabetes el consumo de mermelada deberá ser sin azúcar añadido o conformarse con el sabor dulce de las fresas en su decoración que además aportan al pastel una fuente importante de vitamina C.