

## Pastel de queso light



### Ingredientes para 6 personas

- 25 gramos de Maizena
- 4 cucharadas de mermelada de fresa light
- 3 yogures de limón desnatado
- 2 huevos
- 300 gramos de queso crema light
- 6 gramos de aspartamo en polvo
- 200 gramos de fresón

### Preparación

- 1) Colocar el queso, los yogures, el edulcorante, los huevos y la Maizena en un bol, y batir con la ayuda de un "túrmix" hasta que quede una masa homogénea.
- 2) Verterla masa en un molde engrasado con mantequilla e introducir en el microondas 15 min. Al 75%.
- 3) Cuando se enfríe, desmoldar y cubrir con una capa fina de mermelada. Disponer encima los fresones partidos por la mitad.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 178,98 Kcal.; Proteínas: 9,42 g; Hidratos de carbono: 11,70 g; Grasas: 10,39 g;

### Comentario nutricional

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, aportando al pastel una fuente importante de vitamina C.

### Comentario gastronómico

El yogur de limón se puede variar con yogures de otros sabores.