

Pastel de queso light



Ingredientes para 6 personas

- 25 gramos de harina de maíz.
- 4 cucharadas de mermelada de fresa light.
- 3 yogures de limón.
- 2 huevos.
- 300 gramos de crema de queso light.
- 6 gramos de aspartamo en polvo.
- 200 gramos de fresas.

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%.
- 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. Además este postre es una buena fuente de calcio y vitamina D.

Comentario gastronómico

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