Antonio José Carrión Porcel

TARTA DE QUESO Y BONIATO

Se dan los ingredientes para una porción, por lo que se deberá multiplicar por la cantidad total de porciones que queramos que salgan en la tarta

1 porción

INGREDIENTES

- 25 gramos de avena, cruda
- 10 gramos de coco, seco
- 20 gramos de bebida de avena
- 50 gramos de boniato, crudo
- 10 gramos de miel
- 75 gramos de requesón light
- 63 gramos de queso fresco burgos desnatado 0%
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 10 gramos de cacao puro en polvo sin azúcares añadidos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para la base: Mezclar la avena triturada, el coco rallado y la bebida de avena. Poner en la base del molde la mezcla y hornear durante unos 10 minutos a máxima potencia con el horno encendido solamente arriba.

2º Para la masa: Mezclamos los 50 g de boniato previamente horneado, la miel, el requesón, el queso fresco, el huevo y trituramos.

3º Añadimos la mezcla al molde con la base ya horneada.

4º Introducimos en el horno precalentado a 200º arriba y abajo durante 20 minutos y después 10 minutos sólo arriba.

5º Poner, una vez enfriada la tarta, como topping, una nocilla hecha con el cacao en polvo y una pizca de agua.

6º Introducimos en el frigorífico al menos varias horas antes de desmoldar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (313 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	60 %
H. CARBONO	15 g	45 g	17 %
AZÚCARES	5 g	14 g	16 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	26 mg	82 mg	3 %