



CHEESECAKE DE FRUTOS VERMELHOS

45 minutos

INGREDIENTES

- 10 unidades de tâmara seca [70 g]
- 50 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de manteiga de amendoim
- 50 gramas de flocos tufados sem açúcar
- 2 unidades de iogurte sólido magro de aroma a frutos vermelhos 0% gordura 0% açúcar
- 4 folhas de gelatina desidratada incolor
- 120 gramas de queijo "Quark" natural magro ou Skyr natural
- 100 gramas de mirtilo - topping

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º FERRAR UMA FORMA DE FUNDO AMOVÍVEL COM PAPEL VEGETAL.
- 2º DEMOLHAR AS FOLHAS DE GELATINA.
- 3º COLOCAR AS TÂMARAS NUM PROCESSADOR E TRITURAR BEM.
- 4º COLOCAR A FARINHA E OS FLOCOS NUM PROCESSADOR E TRITURAR.
- 5º ENVOLVER AS DUAS MISTURAS E FERRAR O FUNDO DA FORMA COM ESTE PREPARADO MUITO BEM PENSADO. LEVAR AO FRIGORÍFICO 15MIN.
- 6º MISTURAR BEM OS IOGURTES COM O QUARK
- 7º ESCORRER AS FOLHAS DE GELATINA E LEVAR AO MICRO-ONDAS CERCA DE 40S E ENVOLVER NO PREPARADO ANTERIOR. COLOCAR NO FRIGORÍFICO A AGUARDAR OS 15 MIN DA BASE.
- 8º FINALIZADOS OS 15 MINUTOS. COBRIR A BASE COM O RECHEIO, COLOCAR OS MÍRTELOS POR CIMA E MANTER NO FRIGORÍFICO SEM DESENFOMAR ATÉ À HORA DE SERVIR.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	12 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	52 mg	2 %