Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta de queso y chirimoyo

4h · 8 raciones · 442 kcal

Ingredientes

- 1 paquete de galletas espelta sin azúcares
- 100g de mantequilla
- 2 chirimoyos
- Edulcorante al gusto
- 250g de mascarpone
- 250g de queso philadelphia light
- 3 sobres de cuajada

POR RACIÓN

Proteínas	7,3 g
Grasas	33 g
Hidratos	31 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

1. Derretir la mantequilla y triturarla con las galletas
2. Aplastar la masa en la base de un molde para tartas
3. Llevar al frigo mientras
4. Quitarle el hueso a los 2 chirimoyos
5. Mezclar todos los ingredientes en una olla durante 1 minuto
6. Batir la mezcla y añadirla al molde con ayuda de una cuchara para que no se rompa la base
7. Llevar al frigo durante 4 horas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition