Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta de queso fit

20min · 2 raciones · 155 kcal

Ingredientes

- **100g** de queso de untar light
- **125g** de yogur natural
- **1** huevo M
- edulcorante al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**9,4 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**6,6 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. Mezcla el queso de untar con el yogur natural y el huevo
2. Añade un poco de edulcorante y mezcla todo muy bien
3. Lleva la mezcla a un molde y a la air fryer durante 20 min a 180 grados
4. Sácala y deja que se enfríe a temperatura ambiente durante un par de horas
5. Desmóldala cuando esté fría

Hecho con CookNest