



BIENESTARTOTAL

FIT4ALL

Recetas saludables
por la nutricionista
Fanny Cardoze



Tarta de frutas



FANNY CARDOZE

NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

Chef

SANDRA  CARDOZE
COCINA SALUDABLE

Ingredientes:

Relleno:

- 3 tz de yogurt griego descremado ●
- 3 gotas de saborizante de limón (opcional) ●
- 3/4 tz de stevia ●
- 1/4 tz de miel cruda ●
- 3 sobres de gelatina sin sabor ●
- 1 pizca de sal ●
- Frutas para decorar: kiwi, ciruelas, uvas y fresas ●

Base:

- 2 tz de avena en hojuelas ●
- 1 tz de harina de almendras ●
- 5 cdas de mantequilla de maní natural ●
- 4 cdas leche de almendras ●
- 1/2 tz de edulcorante tipo stevia o splenda ●



Rinde
para 10
porciones.

Procedimiento:

Colocar en el procesador de alimentos todos los ingredientes de la base. Con ayuda de tus manos distribuir toda la mezcla en un molde para tarta.

Hidratar la gelatina sin sabor según las indicaciones del empaque del producto.

Batir el yogurt, stevia, miel, sal y sabor limón. Colocamos en un recipiente nuestra mezcla y agregamos la gelatina ya hidratada.

Verter el contenido sobre la base y llevar al refrigerador por 1 hora cómo mínimo. Decorar con frutas frescas.

Información Nutricional por porción:



Calorías:
160



Carbohidratos:
14 gramos



Proteínas:
8 gramos



Grasas:
8 gramos