

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Pastel de queso light



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 25 g** de Maizena
- 4** cucharadas de Mermelada de fresa sin azúcar
- 3** yogures de limón desnatado
- 2** Huevos
- 300 g** de Queso tipo crema desnatado
- 3** cucharadas de edulcorante en polvo
- 200 g** de fresones



PREPARACIÓN

- 1)** Colocar el queso, los yogures, el edulcorante, los huevos y la harina de maíz en un bol, y batir con la ayuda de una batidora hasta que quede una masa homogénea.
- 2)** Verterla masa en un molde engrasado con mantequilla e introducir en el microondas 15 min al 75% de la potencia.
- 3)** Cuando se enfríe, desmoldar y cubrir con una capa fina de mermelada. Disponer encima los fresones partidos por la mitad.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 178,98 Kcal. Proteínas: 9,42 g. Hidratos de carbono: 11,70 g. Grasas: 10,39 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Esta receta es una opción de postre con un alto contenido en calcio debido al queso crema y a los yogures. El queso tipo crema es un tipo de queso untable que nos proporciona, como lácteo que es, calcio y proteínas entre sus nutrientes. Es preferible optar por la versión desnatada, tanto del queso como de los yogures, para mejorar el perfil lipídico ya que su aporte de grasas es menor. Tanto los fresones como las fresas son ricas en fibra, que mejoran el tránsito intestinal, así como en vitamina C y potasio. La vitamina C además de intervenir en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, favorece la absorción del hierro de los alimentos. El potasio es un mineral que aumenta la diuresis, contribuyendo así a reducir la tensión arterial.

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Pastel de queso light



COMENTARIO GASTRONÓMICO

Se trata de una buena alternativa para tomar un pastel de queso más sano y ligero. En primer lugar, se utiliza un queso bajo en grasas así como los yogures desnatados disminuyendo así el aporte en grasas. En segundo lugar, se endulza el postre con un edulcorante artificial y acalórico, en este caso, aspartamo, con el objetivo que puedan tomarlo las personas con sobrepeso y/o diabetes. Puedes sustituir tanto la mermelada como la fruta por la opción que más te guste, por ejemplo, mermelada de melocotón a la que acompañaremos con melocotón fresco, o mango o albaricoques... ¡las posibilidades son infinitas!

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · www.gan-bcn.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Medline Plus. "Licopeno". [Internet]. Última actualización 24, 01, 2018. [Consultado el 03, 08, 2018]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/554.html>

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)