



CHEESECAKE COM TOPPING DE FRUTOS SILVESTRES

Uma versão mais saudável mas na mesma irresistível do tradicional cheesecake. Se quiser variar na fruta usada como topping também é possível. Deve resultar muito bem, por exemplo, com morangos ou pedaços de manga. Adapte aos seus gostos e divirta-se a cozinhar!

 3 porções

INGREDIENTES

- 90 gramas de granola Pitaya [Simplu]
- 5 colheres de sopa de maple syrup - xarope de ácer [2 colheres para a base, 3 colheres para o recheio]
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 150 gramas de queijo fundido light Philadelphia
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural
- 1/2 colher de sopa de raspa de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por fazer a base. Num robot de cozinha coloque a granola, 2 colheres de sopa de maple syrup e 2 colheres de sopa de óleo de coco. Triture um pouco. Não precisa de ficar tipo farinha, deixe com alguns pedaços. Divida por 3 taças. Reserve.
- 2º Para o recheio coloque numa taça 1 pacote de philadelphia light, 1 iogurte grego natural ligeiro individual, 2 colheres de maple syrup e 1/2 colher de sopa de raspa de limão. Misture com uma vara de arames. Prove e se precisar de ser um pouco mais doce, deite mais 1 colher de sopa de maple syrup.
- 3º Divida o recheio pelas taças e depois decore com mirtilos, framboesas e uma folha de hortelã. Leve ao frigorífico no mínimo por 1 hora para ficar mais fresco.
- 4º Nota: pode trocar a granola indicada por outra, com sabor neutro ou senão, por uma mistura de amêndoa ou noz com flocos de aveia. A quantidade será a mesma indicada nesta receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DR
ENERGIA	244 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	21 %
H. CARBONO	22 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	13 g	21 g	24 %
GORDURA	15 g	24 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	14 g	71 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	24 mg	39 mg	2 %