

TIRAMISÚ

 10 horas
 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 taza de yogur griego [150 g]
- 1/4 taza de queso ricotta [62 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 cucharadita de canela molida [2 g]
- 5 galleta de galletas marías [19 g]
- 1 taza de café sin azúcar [240 g]
- 1 porción de chocolate sin azúcar rayado [15 g] [turín]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º -Verter en un tazón el yogur griego, junto con 3 cdas de queso ricotta, agregar la vainilla, canela al gusto y 1 sobre de stevia. - Mezclar hasta que se combinen bien los ingredientes -Verter un poco de la mezcla en un frasco o copa de vidrio, después un poco de chocolate rayado, y después una galleta maría o dos previamente remojadas o pasadas por la taza de café, después otra capa de mezcla, chocolate rayado y otra galleta, así sucesivamente intercalando galleta y mezcla, y terminamos con una mezcla y chocolate rallado Turín. Meter en congelador 30 min.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [493 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	405 kcal	20 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	6 mg	31 mg	10 %
SODIO	59 mg	292 mg	12 %
H. CARBONO	8 g	38 g	13 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	—