



CARLOTA DE CITRON

Gâteau froid mexicain, a base de galettes María et citron. Facile à faire. préparer la veille et dégustez bien froid le lendemain. Idéal pour le meal prep, desserts à l'avance pour la semaine. et pour se faire plaisir.

 30 minutes 6 heures 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de galletas María
- 250 grammes de crème fleurette
- 3 feuilles de gélatine, sèche (6 g)
- 2 cuillères à café bombées de café, poudre soluble (4 g)
- 5 grammes de citron, zeste, cru
- 30 grammes de jus de citron, maison
- 1 boîte de lait concentré sucré

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Délayer le café soluble dans un peu d'eau.
- 2° Humidifier les feuilles de gélatine. Essorer après 5 minutes et faire fondre dans le microondes.
- 3° Monter la crème en chantilly.
- 4° Un fois la crème est montée incorporer avec le batteur, le lait concentré, le café et le jus de citron. En fin la gélatine .
- 5° Dans des ramequins ou une moule rectangulaire. Placer 1 couche de Galletas María et puis la crème.
- 6° Dans des ramequins ou une moule rectangulaire. Plancer 1 couche de Galletas María et puis la crème
- 7° Répéter les couches jusqu'à finir la crème par dessus.
- 8° Réfrigérer minimum 5 heures. Dégustez froid.
- 9° Décorer [optionnel avec zestes de citron].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	313 kcal	313 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	6 g	13 %
GLUCIDES	44 g	44 g	17 %
SUCRES	40 g	40 g	45 %
LIPIDES	13 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	201 mg	201 mg	8 %