



## TAMAL ROSA

 10 minutos 20 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 15 gramos de mantequilla sin sal o 15 gramos de margarina sin sal
- 1 cucharada de puré de manzana [14 g]
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 250 gramos de masa de maíz
- 3/4 taza de hojuelas de avena [59 g]
- 3/4 Taza de leche alpura® extra proteína baja en grasa [180 g] o 3/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [180 g] o 3/4 Taza de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [180 g] o 3/4 Taza de alimento líquido vegetal light birdman® [188 g] o 3/4 Taza de alimento líquido vegetal original birdman® [180 g] o 3/4 Taza de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [180 g] o 180 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 10 piezas de pasas [20 g] o 12.75 piezas med de fresa entera [153 g]
- 2 gotas de colorante vegetal rojo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloque la mariposa en el vaso. Coloque en el vaso la mantequilla con el puré y el endulzante y acrete 30 seg/vel 3.5.
- 2º Añadir los demás ingredientes excepto la fruta y bata 5 min. / Vel. 3.5. Retire la mariposa.
- 3º Añada la fruta a la mezcla y revuelva con la espátula.
- 4º Coloca 2 cucharadas más o menos de la mezcla anterior en cada hoja de tamal; envuélvelos de manera que no se salga la mezcla.
- 5º En un refractario coloca los tamales, tapa con plástico adherente y cocina en el microondas por 10 minutos o hasta que el tamal se desprege fácilmente de la hoja

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [77 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 130 kcal  | 100 kcal           | 5 %   |
| GRASA             | 4 g       | 3 g                | 5 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 1 g                | 5 %   |
| COLESTEROL        | 4 mg      | 3 mg               | 1 %   |
| SODIO             | 34 mg     | 26 mg              | 1 %   |
| H. CARBONO        | 23 g      | 17 g               | 6 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 3 g                | 10 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 3 g                | –     |