



## TORTA TIRAMISÚ SIN TACC

Foto y receta de @come.consciente

 10 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza y media de harina de arroz
- 1 taza y media de harina de almendras [o harina de avena]
- 3 huevos
- 1 taza y media de bebida a base de ALMENDRAS Tratenfu
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 400 gramos de queso Untable descremado [1 pote trae 300gr]
- 1 cuchara sobera colmada de cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de café instantáneo, descafeinado [podés usar un shot de café expresso o café soluble común sin descafeinar]
- 2 cucharadas soperas de Stevia líquida
- 2 cucharadas soperas de esencia de vainilla

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente colocar e integrar los ingredientes secos: harina de arroz, de almendras/avena y el polvo de hornear. Reservar.
- 2º En otro recipiente integrar los ingredientes líquidos: huevos, leche, vainilla, aceite de coco, miel y endulzante.
- 3º Incorporar los líquidos a los secos, integrar bien. Llevar la mezcla final a un molde circular antiadherente de 20 a 26 cm de diámetro. A menor circunferencia, mayor altura.
- 4º Cocinar en un horno medio [180-220 grados] por 30 minutos o hasta que introduzcan un palillo/cuchillo en el centro de la preparación y salga limpio.
- 5º Dejar enfriar, desmoldar, cortar el bizcochuelo en dos [de forma transversal] formando 2 "tapas". Reservar.
- 6º Relleno 1: mezclar 200gr de queso crema con 1 cucharada de stevia + cacao amargo en polvo. Reservar.
- 7º Relleno 2: mezclar 200gr de queso crema con 1 cucharada de stevia + shot café + vainilla. Reservar.
- 8º Armado: Base de masa + relleno 1 + tapa de masa + relleno 2 + espolvorear con cacao amargo por la superficie.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [144 g]	% DDR
ENERGÍA	240 kcal	346 kcal	17 %
GRASA	14 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	9 g	13 g	64 %
COLESTEROL	47 mg	67 mg	22 %
SODIO	61 mg	89 mg	4 %
H. CARBONO	20 g	29 g	10 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	—