



CHEESECAKE DE MORANGO

Sobremesa deliciosa low carb e low fat.

 20 minutos 3 horas e 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de flocos de aveia [80 g]
- 20 gramas de manteiga magra
- 300 gramas de água
- 10 gramas de canela moída
- 1 embalagem de queijo "Quark" natural magro [500 g]
- 100 gramas de gelatina 10 Kcal morango 0%
- 140 gramas de doce de morango 00%
- 1 chávena de mirtilo [148 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por derreter a manteiga. De seguida, envolva numa taça com a aveia e 100 ml de água.
- 2º Molde numa base com papel vegetal e leve ao forno por 15 minutos a 180°C. Deixe arrefecer.
- 3º Ferva 200 ml de água e junte a gelatina. Acrescente o queijo quark e misture bem.
- 4º Derrame o preparado por cima da base e leve ao frigorífico por 3h.
- 5º Na hora de servir adicione o doce de morango por cima do cheesecake a enfeite com os mirtilos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	13 %
H. CARBONO	10 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	20 mg	22 mg	1 %