



CHEESECAKE ROSA ALLO YOGURT E FRAGOLE

Dosi per 8 fette.

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 700 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 140 grammi di biscotti integrali
- 30 grammi di olio di cocco o burro fuso
- 1 pezzetto di scorza di limone
- 300 grammi di fragole
- 50 grammi di miele
- 2 cucchiaini di agar Agar
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritate nel mixer i biscotti con l'olio di cocco (o il burro) e un pizzico di sale, ricavando una granella omogenea. Distribuitela in modo uniforme in uno stampo a cerniera da circa 22 centimetri di diametro già ricoperto con carta da forno. Mettete il tutto in frigorifero per almeno 20 minuti.
- 2° Frullate le fragole e, se non vi piace sentire i semi, passatele al setaccio. Trasferite metà del frullato in un pentolino, unite l'agar agar, la scorza di limone e portate lentamente a ebollizione. Quindi scioglietevi il miele e lasciate raffreddare per qualche minuto. Alla fine eliminate la scorza.
- 3° Riunite in una ciotola la composta di fragole con le restanti fragole frullate e poi incorporate con molta cura lo yogurt. Stendete il composto nello stampo sulla base di biscotti. Tenete il dolce in frigorifero per almeno 2 ore prima di servirlo. Una volta sfornata, guarnite la cheesecake con qualche fragola affettata.
- 4° Riunite in una ciotola la composta di fragole con le restanti fragole frullate e poi incorporate con molta cura lo yogurt. Stendete il composto nello stampo sulla base di biscotti. Tenete il dolce in frigorifero per almeno 2 ore prima di servirlo. Una volta sfornata, guarnite la cheesecake con qualche fragola affettata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (153 g)	% AR
ENERGIA	122 kcal	186 kcal	9 %
PROTEINE	7 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	13 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	8 g	12 g	13 %
LIPIDI	5 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	69 mg	106 mg	4 %