



TIRAMISU

 1 porción

## INGREDIENTES

- 40 gramos de galleta, tipo Maria sin azúcar de chocolate o vainilla
- 100 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 2 cucharada soperas de cafe par espolvorear o cacao
- 1 taza de café sin azúcar (para mojar las galletitas)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el queso untable descremado con la esencia de vainilla y el edulcorante
- 2º Por otro lado, preparar las cuatro tazas de café normalmente, con tu cafetera habitual. Juntar todo el café en un plato hondo y añadir el ron.
- 3º Dejar reposar un poco hasta que el café esté templado. Remojar las galletitas en el café cuando ya esté casi frío.
- 4º Disponer las galletas en el fondo del recipiente de presentación para tu tiramisú una al lado de otra. Después de rellenar una primera capa, echar encima la mitad de la crema que has preparado, cubrir con otra capa de galletas y terminar con el resto del queso untable
- 5º Llevar el tiramisú en la nevera como mínimo 2 horas (aunque lo ideal es que estuviera más tiempo, incluso toda la noche).
- 6º Antes de servir, espolvorear la superficie con cacao en polvo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [405 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	394 kcal	20 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	4 mg	16 mg	5 %
SODIO	179 mg	726 mg	30 %
H. CARBONO	8 g	30 g	10 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	—