

CREMA CUAJADA DE LECHE Y QUESO

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción individual de mantequilla (13 g)
- 30 gramos de galleta, tipo "Digestiva"
- 50 gramos de cuajada
- 50 gramos de azúcar, blanco
- 1 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para montar, 35% de grasa (200 g)
- 80 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la base, machacar la galleta y mezclar con la mantequilla. Poner la masa en la base de un molde y reservar.
- 2º Para la crema cuajada, poner a hervir la nata con la leche en un cazo, retirar del fuego y añadir el queso cremoso. Mezclar e incorporar la cuajada, el azúcar, y volver a hervir. Volcar sobre la base de galleta. Reservar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (212 g)	% DDR
ENERGÍA	296 kcal	627 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	20 %
H. CARBONO	20 g	42 g	16 %
AZÚCARES	15 g	32 g	36 %
GRASA	22 g	47 g	67 %
GRASAS SATURADAS	13 g	27 g	134 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	160 mg	338 mg	14 %