



TARTA DE QUESO Y CHOCOLATE

 30 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de queso fresco batido, 0% MG
- 2 unidades comerciales de yogur griego [250 g]
- 200 gramos de chocolate negro 85% cacao [sin azúcares añadidos]
- 130 gramos de galletas María Dorada sin azúcares añadidos [Gullon]
- 100 gramos de leche, desnatada, UHT
- 4 cucharadas soperas de aceite de coco [36 g]
- 6 hojas de gelatina neutra
- 3 cucharadas de estevia o sacarina líquida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PREPARACIÓN DE LA BASE: Tritura las galletas, mezcla con el aceite de coco y pon esta masa en la base de un molde desmontable [de 23 centímetros], alisando la superficie con una cuchara para que quede plana. Reserva en la nevera.
- 2º PREPARACIÓN DEL RELLENO: Mezcla el queso batido, los yogures, las estevia y el extracto de vainilla.
- 3º A continuación se ponen las hojas de gelatina en un recipiente y le añadimos un poco de agua [solo para cubrirlas] y se dejan hidratar durante un mínimo de 6 minutos, transcurrido ese tiempo la metemos en el microondas hasta derretirlas y quede un líquido homogéneo.
- 4º Añadimos y mezclamos la gelatina derretida a la mezcla anterior [queso batido, yogures, estevia y extracto de vainilla] y lo ponemos encima de la base de galletas preparada anteriormente y volvemos a meter en la nevera, un mínimo de dos horas, hasta que este totalmente cuajado.
- 5º PREPARACIÓN DE LA COBERTURA: Fundimos el chocolate en el microondas o al baño maría junto a la leche y lo dejamos templar un poco, para luego poner por encima de la tarta. Volvemos a meter en la nevera por dos horas más como mínimo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [124 g]	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	15 g	18 g	7 %
AZÚCARES	5 g	6 g	7 %
GRASA	14 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	9 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	72 mg	89 mg	4 %