Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TARTA DE FRESA Y CHOCOLATE

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 3 pastillas de chocolate, negro (24 g)
- 1 cuchara sopera de mermelada light de fresa o casera (11 g)
- 150 gramos de huevo de gallina, clara, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclamos las claras, la harina, el yogur y el edulcorante (opcional eritritol)
2º Ponemos la mezcla en un molde apto para microondas
3º Metemos en el microondas 4/5 minutos (dependerá de la potencia del microondas).
4º Dejamos enfriar y abrimos por la mitad. Rellenamos de mermelada
5º Derretimos el chocolate y pintamos por encima.
6º Metemos en el congelador 15 min o así para que solidifique el chocolate
7º A disfrutar!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (312 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	371 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	49 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	102 mg	319 mg	13 %