



TARTA DE QUESO AL MICROONDAS

 15 minutos 1 hora y 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de queso fresco batido 0%
- 250 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 4 cucharadas soperas rasas de harina de avena [52 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 5 gramos de esencia de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclamos en un bol el queso de untar junto con el queso batido. Añadimos los huevos, 4 cucharadas de harina de avena (neutra o del sabor que queráis) y una pizca de esencia de vainilla.
- 2º Mezclamos bien con varillas o con batidora.
- 3º Colocamos en moldes individuales de silicona.
- 4º Llevamos al microondas unos 10 minutitos.
- 5º Dejamos enfriar y llevamos a la nevera una horita.
- 6º Dejamos enfriar y llevamos a la nevera una horita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	26 %
H. CARBONO	8 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	214 mg	234 mg	10 %