

PASTEL DE QUESO.

DXL En Español. Año 1. #2. Pág. 11.

Ingredientes:

Masa Pastelera

227g de queso crema libre de grasa suavizado.

¾ de taza de azúcar, miel u otro endulzante.

3 cucharaditas de harina.

3 cucharaditas de jugo de limón.

¾ de taza de claras de huevo batidas.

227g de yogurt de vainilla bajo en grasa.

Crema batida (opcional).

Preparación:

Elabora la masa pastelera de acuerdo a la receta (abajo) ó utiliza dos paquetes de galletas pasteleras, de la tienda, bajas en grasa.

Asegúrate de que todos los ingredientes están a temperatura ambiente. Saca el queso del refrigerador por lo menos unas horas antes del tiempo de preparación, lo que permitirá suavizarlo.

Mezcla el queso crema, azúcar, limón, enharina hasta suavizar y agrega el yogurt y las claras de huevo.

Mezcla hasta obtener una masa suave y vierte las galletas trituras. Hornea a 325 grados durante 45-55 minutos ó hasta que el centro del pay esté seco. Enfría a temperatura ambiente, congela de 2 a 3 horas ó durante la noche.

Sirve con frutas frescas y crema batida (opcional).

Para un pastel de queso con más sabor a vainilla, adiciona 1 cucharadita de extracto de vainilla.

Rinde: 12 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCION

| | |
|----------------|----------------------------|
| Calorías | 216 |
| Grasa Total | 4g (20% de las calorías) |
| Grasa Saturada | 3g |
| Colesterol | 10mg |
| Sodio | 400mg |
| Carbohidratos | 216g (40% de las calorías) |
| Proteína | 16g (20% de las calorías) |
| Fibra | 2g |