

Tarta de queso para golosos a dieta



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Molde de 18 cm de diámetro

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g de queso fresco light
- 200 g de queso de untar light
- 125 g de leche desnatada
- 4 claras de huevo
- 120 g de azúcar o su equivalente en edulcorante apto para cocinar
- 40 g de Maizena
- 1 vaina de vainilla o extracto de vainilla
- Mantequilla y harina para el molde

Preparación:

Paso 1

Mezcla en un bol el queso crema, el queso fresco y la leche con la Maizena disuelta. Bate ligeramente las claras con el azúcar, sin montarlas, e incorpóralas al cuenco, junto a las semillas de vainilla o el extracto. Bate hasta obtener una crema fina y homogénea. Prepara un molde untándolo con mantequilla y espolvoreando un poco de harina, vierte la preparación de la tarta de queso, cúbrela con papel de aluminio, y deja reposar en el frigorífico mientras precalientas el horno a 175° C con calor arriba y abajo. Introduce el molde en el horno sin destaparlo, hornea la tarta durante 30 minutos y después destápala, continúa la cocción durante otros 30-40 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, éste salga limpio. Deja enfriar a temperatura ambiente, y después desmóldala. Ponla en un recipiente apropiado, protegiendo la tarta para introducirla en el frigorífico y que repose unas horas.