



a partir de 3 años y para toda la familia

Tarta de queso con Vitafos vainilla

Esta tarta de queso, tiene un alto contenido proteico procedente del huevo, los quesos y del Vitafos® vainilla, que le aportará una buena cantidad de proteínas a la receta además de vitaminas y minerales interesantes para los adultos, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

Para la base, no es necesario utilizar galletas María, puede sustituirlas por galletas sin azúcares añadidos o las de su preferencia. En cuanto al queso crema y la mantequilla puede sustituirlos por unos que sean bajos en grasa.

La tarta de queso puede acompañarla de alguna fruta como frutilla o decorarla con alguna mermelada sin azúcares añadidos.



Mira la video-receta en vitafo.com/pe

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 559 Kcal.; Proteínas: 9 g; Hidratos de carbono: 24 g; Grasas: 47 g *

Ingredientes para 2 raciones

1 huevo	15 g de mantequilla
4 galletas María	20 g de azúcar blanco
100 g de queso mascarpone	2 medidas de Vitafos® sabor vainilla
100 g de queso crema	

PREPARACIÓN

Para la base:

1. Engrasar con mantequilla un molde apto para horno y reserva.
2. Precalentar el horno a 200 °C.
3. Derretir la mantequilla utilizando el microondas a temperatura baja unos 2 minutos.
4. Triturar las galletas y añadir por encima la mantequilla derretida. La masa estará caliente y será muy manejable.
5. Introducir al frigorífico de 15 a 20 minutos.

Para el relleno:

1. En un bol, añadir el huevo y el azúcar. Batir muy bien hasta que se mezcle todo.
2. Añadir el queso crema, el queso mascarpone y las medidas de Vitafos® sabor vainilla, es necesario que el queso crema esté a temperatura ambiente para poder trabajarlo.
3. Batir bien con unas varillas o con una batidora de mano.
4. Verter la mezcla en el molde forrado y meter en el horno previamente calentado a 160 °C.

Preparación final:

1. Hornear la tarta de queso durante unos 30 minutos aproximadamente a 160 °C. Temperatura arriba y abajo, con aire.
2. Comprobar que esté en su punto pinchándola con un palito, si este sale limpio estará lista.
3. Retirar el molde del horno y dejar enfriar antes de desmoldarla; guardar en el frigorífico hasta su consumo.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®