



MORAS Y TEJAS INTEGRALES



ELABORACIÓN

Primero, emulsionamos el yogur y lo mantenemos en frío.

Después, con la ayuda de una batidora de mano, mezclamos los ingredientes, durante 3 minutos, por este orden: azúcar glass, mantequilla y harina integral.

Seguidamente, agregamos las claras de huevo y mezclamos todo hasta que la masa quede homogénea. La dejamos reposar por lo menos media hora.

Mientras, precalentamos el horno a 180°C.

Con la ayuda de una cuchara de café, estiramos la masa sobre una silicona de horno, en forma rectangular. La horneamos hasta que se dore. Posteriormente la sacamos y le damos forma.

Sobre la base de un plato -o bandeja disponemos la crema de yogur; las moras silvestres encima de la crema y, por último, las tejas integrales intercaladas entre sí.

Información nutricional por persona

132,00 kcal Energía

776,00 kcal Energía

13,20 g Proteínas

85,90 g Hids. de carbono

4,01 g Fibra dietética

41,00 g Grasa total

112,00 mg Colesterol

0,72 mcg Vitamina D

409,00 mg Sodio

INGREDIENTE

S

Yogur natural azucarado 1/2 kg

Moras silvestres 300 g

Mantequilla pomada 150 g

Harina integral 150 g

Azúcar glass 150 g

Claras de huevo 150 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	