

RECEITAS PARA DIABÉTICOS

TORTA DELÍCIA

Ingredientes

Massa:

Farinha de trigo integral	2 xícaras de chá cheias	200g
Gemas	2 unidades	30g
Fermento químico em pó	1 colher de sopa rasa	8g
Adoçante Tal e Qual®	1 colher de sopa	4g
Margarina light	4 colheres de sopa cheia	100g

Creme:

Leite desnatado	2 copos de requeijão	500ml
Cremsgema®	3 colheres de sopa	63g
Gema	½ colher de sopa	10g
Adoçante Tal e Qual®	2 colheres de sopa	8g
Baunilha	2 gotas	

MODO DE PREPARO

Massa:

Em um recipiente, misturar a farinha de trigo integral, as gemas, o fermento, o adoçante e a margarina até formar uma massa homogênea. Abrir a massa obtida com um rolo e depois colocar em uma forma. Furar toda a massa para que o ar saia durante a cocção. Levar ao forno e deixar até dourar (aproximadamente 30 minutos).

Creme:

Colocar em uma panela, o leite desnatado, o cremogema®, a gema e o adoçante. Levar ao fogo e mexer até o cremogema adquirir consistência. Deixar repousar até adquirir consistência. Após isso, colocar sobre a massa. Cobrir a torta com fatias de maçã e por cima com gelatina de abacaxi diet. (O modo de preparo da gelatina é o mesmo da embalagem. Depois de preparada, deixar esfriar e levar à geladeira. Quando começar a criar consistência, retirar da geladeira e utilizar para cobrir a torta). Levar tudo à geladeira.

Rendimento: 15 porções

Informações Nutricionais por Porção (1 fatia média = 80g)

Calorias: 122Kcal
Proteína: 4,34g
Carboidrato: 17,39g
Lípídeo: 3,35g