

**SPENDSMART
EATSMART**

¡MMMM...!

¡DELICIOSA TARTA FRUTAL!

Porciones: 8 | Tamaño de porción: 1 octavo | Costo por porción: \$.41

INGREDIENTES

Para la masa:

- 1 clara de huevo grande
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de azúcar morena (bien compactada)
- 1/3 taza de harina común
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de avena cruda de cocción rápida
- Rocío vegetal

Para el relleno:

- 3 onzas de queso crema descremado, suavizado
- 1/2 recipiente (de 6 onzas) de yogur de vainilla descremado
- Frutas para la cubierta

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. En un tazón mediano, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregue el aceite y el azúcar. Siga batiendo hasta lograr una consistencia suave.
3. En otro tazón más pequeño, mezcle la harina, la canela y el bicarbonato de sodio. Agregue esta mezcla a la preparación con el azúcar. Añada la avena y revuelva.
4. Cubra un molde para horno con papel de aluminio. Humedézcalo con rocío vegetal y estire la masa encima formando un círculo de 9 pulgadas de diámetro.
5. Lleve al horno durante 12 minutos aproximadamente. Notará que la masa se infla, pero que aún le falta cocción. Retírela del horno y déjela enfriar alrededor de 20 minutos. Seguirá cocinándose mientras se enfría.

6. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema con el yogur hasta lograr una preparación homogénea. Cubra el tazón con papel film, llévelo al refrigerador y deje reposar.
7. Coloque la base de pan en un plato. Distribuya encima la mezcla del queso crema. Decore con frutas.
8. Corte la tarta en octavos y sírvala. También puede refrigerarla hasta 2 horas, tapada y sin cortar.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 porción

Cantidad por Ración

Calorías 190	Calorías de Grasa 70
% Valores Diarios*	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 14g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 2%	Calcio 6%
Vitamina C 25%	Hierro 6%

CONSEJOS DE COCINA

- Prepare un postre delicioso con frutas. Puede utilizar cualquier tipo de fruta fresca o, incluso, en lata, como piña o naranja mandarina. Utilice algún yogur saborizado, en lugar de yogur de vainilla, para lograr variedad de colores y sabores.
- Embeba las frutas que se oxidan fácilmente, como bananas, manzanas, melocotones o peras, en jugo de limón después de cortarlas. Escúrralas bien antes de agregarlas a la tarta.

**Adicional/más recetas a
www.extension.iastate.edu/**

IOWA STATE UNIVERSITY Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.