Mini Cheesecakes

Entre los muchos beneficios de este postre, la fresa aporta una baja cantidad de calorías y alta cantidad de fibra, favoreciendo el proceso digestivo y disminuyendo los niveles de colesterol malos en la sangre.

Además, contiene vitamina B y antioxidantes que hidratan la piel.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Porciones: 8

Para la corteza:

- 1/2 taza y 2 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de azúcar glass keto
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, derretida
-

Para el relleno:

- 1 paquete (8 oz) de queso crema suave
- 1/3 taza de azúcar glass keto
- 1 huevo grande
- 1 1/2 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 1/2 cucharadita de fresas en rodajas con extracto de vainilla, para decorar (opcional)

- **Una porción aporta:**
- Calorías: 175
- Grasa total: 16 g
- Carbohidratos: 13 g
- Proteína: 4 g

- **Equipo de producción:**
- Cuchara.
- Moldes de papel para muffins.
- Horno.
- Tazón pequeño.
- Batidora.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180° C. Coloca 8 moldes de papel en un molde para muffins de tamaño estándar.

2. En un tazón pequeño, combina los ingredientes de la base y mezcla a mano. Espolvorea una capa delgada de la mezcla en cada capa de papel y presiona hasta que esté uniforme.

3. En un tazón mediano, combina los ingredientes del relleno de tarta de queso y mezcla con una batidora de mano hasta que quede suave. Vierte el relleno uniformemente en los revestimientos de papel, encima de la corteza, llenando casi hasta el tope.

4. Hornea durante 15 a 18 minutos, hasta que los cheesecakes estén listos.

Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente en el molde antes de retirar. Refrigera de una a dos horas. Sirve adornando con fresas rebanadas.

Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Harina de almendra	Vitamina B Vitamina E	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Zinc
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina B7 Vitamina K Vitamina D Vitamina E	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Queso crema	Vitamina A Vitamina B9 Vitamina K	Potasio Sodio Hierro
Fresa	Vitamina C Vitamina B9	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Yodo