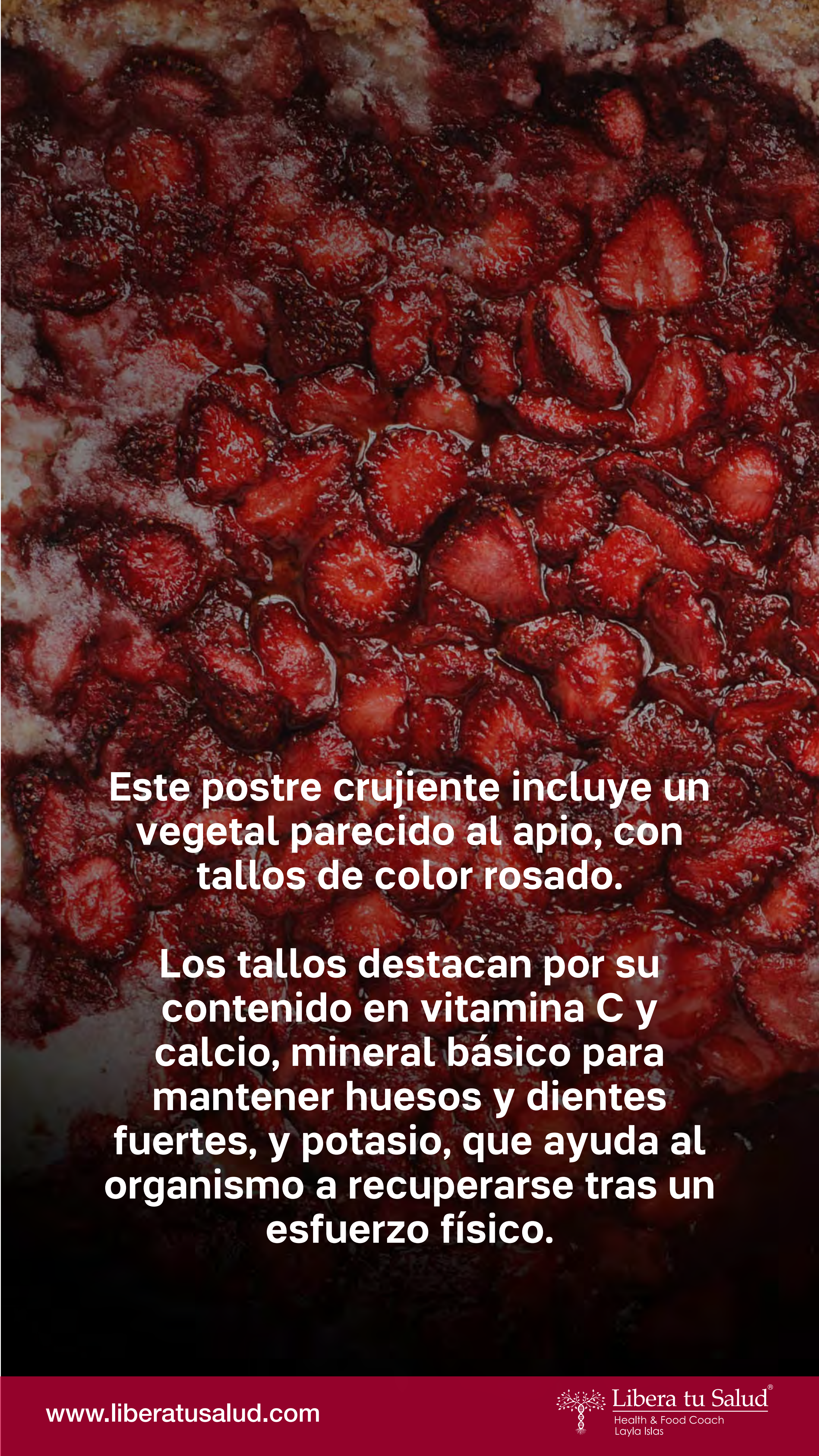


Ruibarbo de fresa crujiente





Este postre crujiente incluye un vegetal parecido al apio, con tallos de color rosado.

Los tallos destacan por su contenido en vitamina C y calcio, mineral básico para mantener huesos y dientes fuertes, y potasio, que ayuda al organismo a recuperarse tras un esfuerzo físico.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

Para el relleno:

- 1 1/4 tazas de ruibarbo cortado en cubitos
- 1 1/4 tazas de fresas rebanadas
- 2 cucharadas de sustituto de azúcar (o 2 1/2 cucharaditas de Truvia)
- 1/2 cucharadita de goma xantana

Para la cobertura:

- 1/2 taza de nueces pecanas picadas
- 2 cucharaditas de harina de coco
- 4 cucharaditas de harina de almendras
- 1 cucharada de edulcorante bajo en carbohidratos o 1 1/4 Truvia
- 1/2 cucharadita de canela y nuez moscada
- 2 cucharadas de mantequilla

Una porción aporta:

- Calorías: 164
- Grasa total: 15 g
- Carbohidratos: 6 g
- Proteína: 2 g
- Fibra: 3 g

Equipo de producción:

- Licuadora o procesador de alimentos.
- Recipiente para horno.
- Cuchillo.
- Horno.



Preparación:

- 1.** Mezcla el ruibarbo, las fresas, el edulcorante y la goma xantana. Coloca la mezcla en un recipiente pequeño para hornear.
- 2.** Combina las nueces, la harina de coco, la harina de almendras, el edulcorante, la canela y la nuez moscada. Corta la mantequilla, luego añádela sobre la mezcla de frutas.
- 3.** Hornea de 20 a 30 minutos a 180 °C.
- 4.** Sirve tibio, acompañado de helado o crema batida.



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
Ruibarbo	Vitamina E Vitaminas del complejo B	Calcio Potasio
Fresa	Vitamina C Vitamina B9	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Yodo
Harina de coco	Vitamina A Vitamina K Vitamina B1 Vitamina B2	Potasio Calcio Hierro Fósforo
Nuez pecana	Vitamina E	Calcio Potasio Magnesio

