

"Tartita" de Calabaza y Requesón

Esta tartita es realmente muy fácil de hacer y necesitas muy pocos ingredientes. Quita la ansiedad del dulce, tan habitual en las dietas de adelgazamiento y además lleva requesón que destaca por ser un lácteo muy bajo en grasa (tiene menos de la mitad del queso fresco tipo "Burgos") y es rico en proteínas, por lo que sacia mucho.

INGREDIENTES:

- 1 ½ kg Calabaza de asar
- 250g Requesón
- Edulcorante líquido (opcional)
- Canela molida

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir la calabaza (una pequeña), por la mitad. Retirar las pepitas y asar en el horno a 160°C durante hora y media aproximadamente.
2. Dejar enfriar la calabaza.
3. Retirar la pulpa de la calabaza de su piel y aplastar con un tenedor.
4. Mezclar el edulcorante con el requesón.
5. Montar la tartita con ayuda de un aro metálico (o con papel de aluminio formar un aro): colocar en la base una cuarta parte de la pulpa de calabaza y presionar, espolvorear con canela molida al gusto, colocar la mitad del requesón con edulcorante y otra cuarta parte de la pulpa de calabaza encima, presionar, retirar el aro y decorar con un poco más de canela molida y una cucharadita de requesón. Realizar la otra tartita de la misma forma.