Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tartita ligera de melocotón

Esta tarta suave y ligera es muy fácil de hacer y resulta una buena merienda para estos días especiales en que nos apetece algo dulce pero saludable. Necesita muy poca harina y el azúcar los sustituimos por edulcorante. Se puede hacer con otras frutas como pera o manzana.

Contiene las proteínas del huevo y la leche y el toque de los ingredientes de las frutas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 2 melocotones
- 4 huevos
- 250 ml de leche semidesnatada o entera.
- 30 g de mantequilla o 5 g de aceite de girasol
- 80 g de harina de repostaría.
- Una cucharadita rasa de estevia en polvo (para sustituir a los 120 g de azúcar originales)
- Unas gotas de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de almendra laminada

¿Cómo lo preparo?

Primero prepara la masa de la tarta. Pon los huevos en un cuenco, añade el edulcorante y bate bien unos minutos. Añade la leche y la mantequilla blandita (o el aceite de girasol), mezcla e incorpora la harina tamizada, el extracto de vainilla y una pizca de sal. Continúa batiendo bien hasta obtener una crema fina. Pásalo a un cuenco, lo cubres con film transparente y déjalo reposar al menos media hora.

Mientras, pela los melocotones y córtalos en gajos muy finos. Unta el molde con un poco de mantequilla y cubre toda la base con los gajos de melocotón. Vierte la crema sobre la fruta y rocía todo con almendras laminadas. Pueden ponerse también unos trocitos de mantequilla por encima.

Introduce la bandeja en el horno a altura media y hornea durante 30-40 minutos, hasta que se vaya viendo cuajado y dorado. Deja enfriar antes de desmoldar.

**** Niños a partir de 6-8 meses. Si lleva edulcorante, a partir de 2 años.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación