

## TARTA DE FRESAS.

### Ingredientes:

2 huevos (libres)

60 grs harina: 42 grs hidratados de carbono

35 grs miel: 28,7 grs HC

1 limón: libre

100 grs dátiles: 45 grs HC

7 hojas de gelatina: LIBRE

700 grs fresas: 56 GRS HC

500 grs nata: 15,5 GRS HC

TOTAL HC DE LA TARTA: 187,2. Aproximadamente 19 raciones de HC.

LA TARTA ENTERA PESÓ 1368 GRS.

Por lo que una ración de HC equivaldría a 72 gramos de nuestra tarta.

### RECETA:

1º. Ponemos dátiles en remojo en agua caliente durante 30 minutos. Una vez pasados los 30 minutos, pelamos, deshuesamos y pasamos por la batidora, si es necesario añadir un poquito agua. Se obtiene una pasta dulce que reservaremos.

2º. Para el bizcocho batimos los dos huevos junto con la miel hasta que queden esponjosos y añadimos la harina. En el molde donde vayamos a hacer nuestra tarta engrasamos, vertemos la mezcla y 10 minutos al horno a 180 grados. Obtenemos un bizcocho finito que será la base de nuestra tarta.

3º. Ponemos la fresas a fuego lento en una cazuela, podemos echar un chorrito de limón, cuando estén ya blanditas y un poquito caramelizadas añadimos 60 grs de nuestra pasta de dátiles. A 500 grs de esta mezcla le añadimos 6 hojas de gelatina, que tendremos previamente en remojo en agua fría.

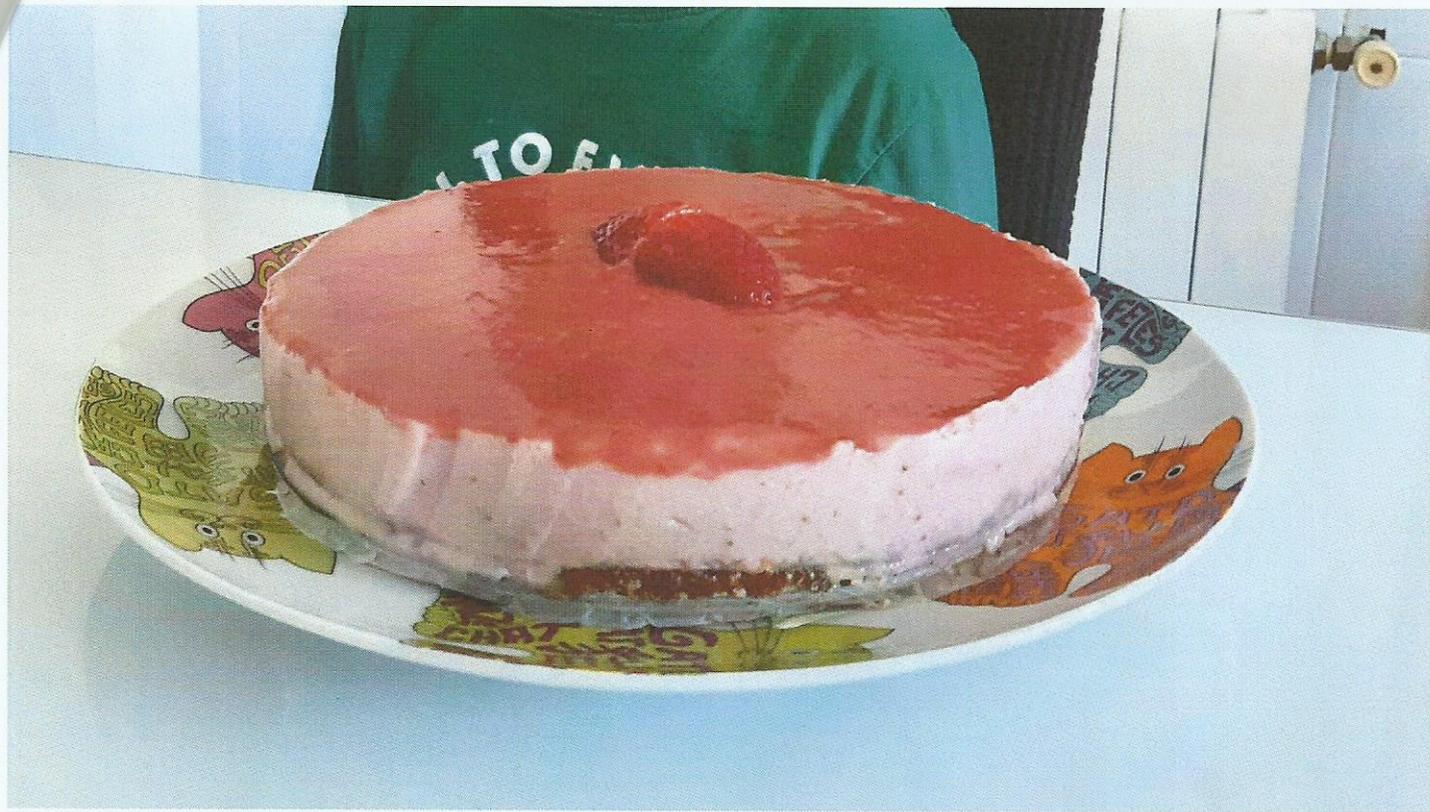
El resto de las fresas las reservamos para la última capa.

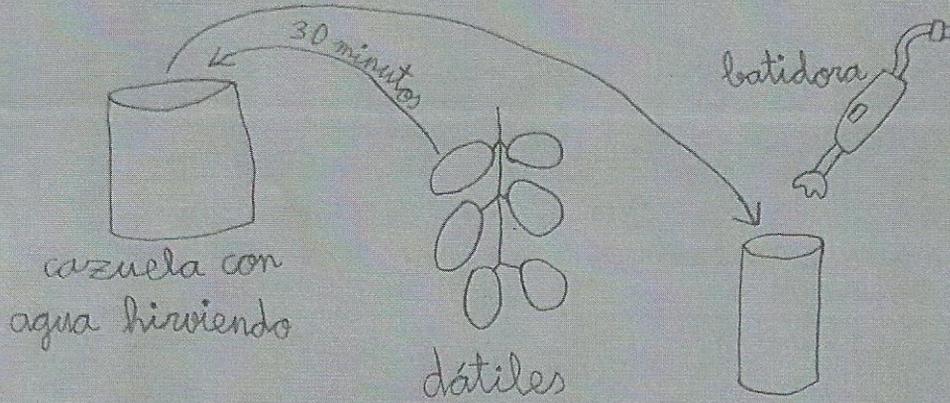
4º. Batimos la nata, no hace falta que esté muy montada y mezclamos con 500 grs de nuestra salsa de fresas. Obtenemos una mousse que vertemos sobre el bizcocho y dejamos enfriar en el frigorífico durante al menos dos horas.

5º. Para la última capa, calentamos los 200 grs que habíamos reservado de las fresas, añadimos una hoja de gelatina previamente en remojo en agua fría. Esta mezcla la vertemos sobre la mousse de fresa y podemos decorar al gusto con alguna fresa por encima.

Ya tenemos lista nuestra tarta. Esperamos que les guste.

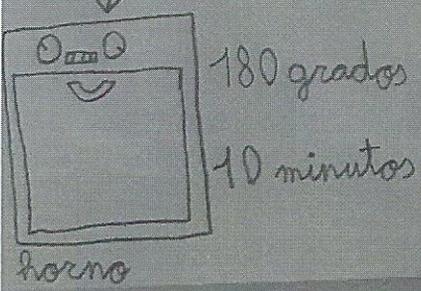
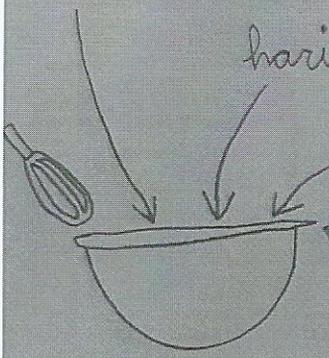
(Incluimos los dibujos de la receta y del conteo de Hidratos de Carbono hecho por Miguel Barrero Muñoz)

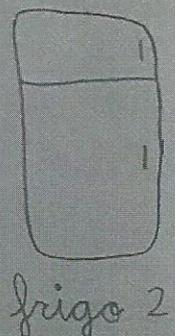
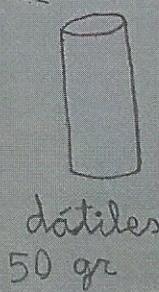
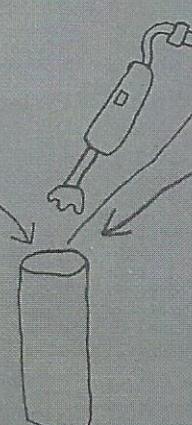
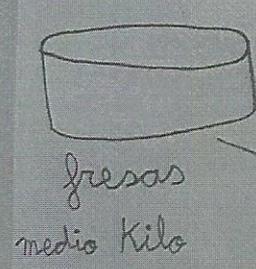
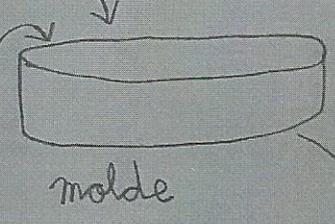
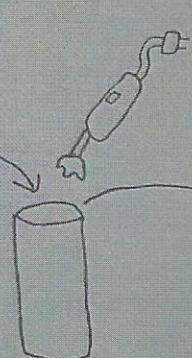
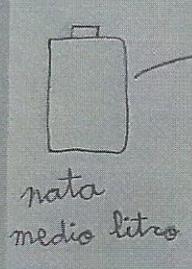
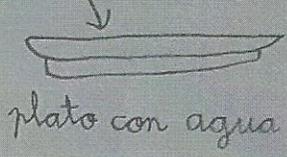
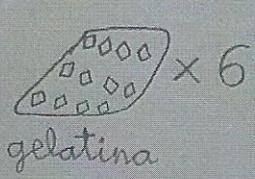
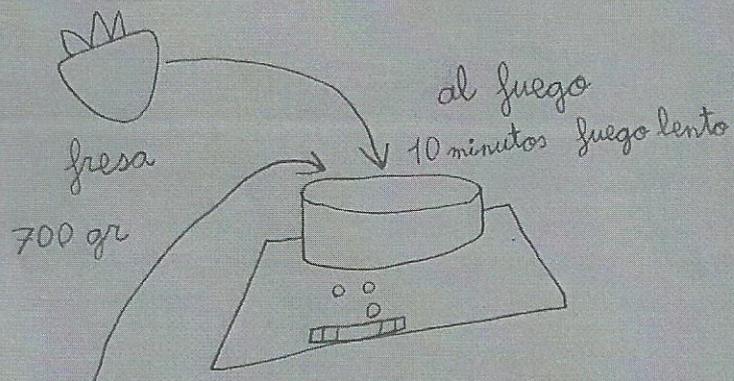




# BIZCOCHO

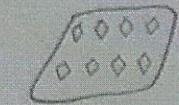
- 1.º 00 huevos
- 3.º 60 gr harina
- 2.º 35 gr miel
- 4.º limón







sobra de  
fresa + dátiles



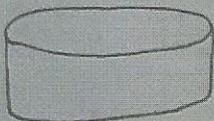
gelatina x 1



plato con agua



cazo  
a calentar



molde  
320 gr

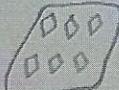
00 ▽ libra  
huevos

 60 gr ▽ 42 gr HC  
harina

 35 gr ▽ 28'7 gr HC  
miel

 ▽ libra  
limón

 700 gr ▽ 56 gr HC  
fresa

 ▽ libra  
gelatina

 500 gr ▽ 15'5 gr HC  
nata

 60 gr ▽ 45 gr HC  
dátiles  $\frac{75}{100} \times 60$

\*

1688  
- 320 molde  

---

1368 gr tarta



/19 = 72 gr tarta = 1 ración HC

\*

$42 + 28'7 + 56 + 15'5 + 45 = 187'2 \text{ gr HC}$