

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

750 gr de manzanas peladas y deshuesadas (7,5 raciones de HC).

100 gr de harina de almendra (0,5 raciones de HC).

50 gr de Tagatosa (4 raciones de HC).

150 ml de leche de almendras sin azúcar.

3 huevos.

1 sobre de levadura.

Paso a paso:

-Se baten todos los ingredientes en un bol hasta que quede una masa homogénea.

-Se vierte en un molde untado con mantequilla y se cubre con una fina capa de manzana cortada en láminas finitas.

-Se precalienta el horno y se hornea entre 45-60 minutos a una temperatura de entre 170-180 grados.

-Y después se puede untar la superficie con alguna mermelada sin azúcar (melocotón va bien).



Esta tarta tiene 12 raciones de HC.

Si se hubiese hecho con harina de trigo y leche de vaca tendría 19,25 raciones de HC.