



## 8. Tarta fría de limón

### Ingredientes (para 8

#### rationes)

- **Base: 120 g galletas integrales + 40 g aceite de coco**
- **500 g yogur griego 0 %**
- **200 g queso crema light**
- **Zumo y ralladura de 2 limones**
- **4 hojas de gelatina (≈8 g)**
- **50 g eritritol**

#### Preparación

1. **Tritura galletas y mezcla con aceite de coco; prensa en molde y refrigera.**
2. **Hidrata gelatina. Calienta 50 ml agua, disuélvela y reserva tibia.**
3. **Bate yogur, queso, edulcorante, zumo y ralladura.**
4. **Incorpora gelatina templada, vierte sobre la base y enfría 4 h.**

#### Información nutricional

**Por porción (1/8): 210 kcal · 13 g proteína · 18 g CH · 9 g grasa**

#### Consejos FF360

- **Usa yogur sabor limón para potenciar gusto sin más edulcorante.**
- **Decora con ralladura extra y hojas de menta.**