

# TARTA DE YOGUR Y MIEL



| Fácil



| 45 min.



| 8 raciones



| 0,66 €/ración

## INGREDIENTES

- 3 huevos medianos
- 10 fresones
- 1 lámina de hojaldre integral o masa quebrada integral
- 2 yogur sin azúcar añadido
- 2 c.s. de miel pura
- Zumo y ralladura de 1 limón

**Precio Total: 5,30 €**



Fuente: istockphotos

## ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS




CONTIENE  
GLUTEN

## ELABORACIÓN

1. **Precaentar** el horno a 180°C.
2. **Forrar** un molde para horno de 25 cm de diámetro con la masa integral y pinchar la base con un tenedor. Meter en el horno durante unos 10 minutos para precocinar la masa.
3. Mientras la masa está en el horno, **mezclar** los yogures con la miel, el zumo y la ralladura de limón en un cuenco grande.
4. **Añadir** los huevos a la mezcla de yogur y mezclar hasta que quede homogéneo.
5. **Retirar** la masa del horno y verter la mezcla de yogur y huevos sobre la base de la masa.
6. **Volver** al horno y hornear durante 25-30 minutos más, o hasta que el relleno esté firme y dorado.
7. **Dejar** que la tarta se enfríe completamente antes de decorar con los fresones.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 230 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 17,2 g	<b>Azúcares</b> 9,3 g	<b>Grasas</b> 10 g	<b>Grasas saturadas</b> 4,6 g	<b>Proteínas</b> 6 g	<b>Fibra</b> 2,3 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reutiliza los restos de masa:** si cortas la masa que sobra al forrar el molde para tarta, puedes reutilizarla para hacer pequeñas tartas individuales.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Agrega un toque de frutos secos:** incorpora nueces picadas, almendras en láminas o pistachos triturados a la mezcla de yogur para añadir textura y un sabor delicioso. También puedes espolvorear algunos por encima antes de hornear para un toque crujiente.