

# Cheesecake de frambuesa

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Frambuesas:** 80 grs.

**Queso crema light:** 250 g

**Galletitas bajas calorías:** 150 g

**Hojas de menta:**

**Edulcorante en polvo:** 4 g

**Coulis de frambuesas:**

**Claros:** 2 Unidades

**Licor de naranja:** 20 cc

**Gelatina sin sabor:** 4 grs.

## Preparación de la Receta

- Hidrate en agua fría la *gelatina*, una vez disuelta fúndala en el microondas a temperatura máxima durante 30 segundos.
- Bata las claras hasta que estén firmes.
- Coloque en un bowl el queso *crema* junto con las frambuesas y el edulcorante, mezcle bien. Incorpore a la *gelatina* hidratada una pequeña parte de la mezcla de queso *crema*, mezcle y vuelque sobre el resto de queso *crema* con frambuesas, luego agregue una parte de las claras y mezcle intensamente, termine de incorporar las claras con movimientos envolventes.
- Procese las galletitas, luego incorpore el *licor* de naranjas y siga procesando hasta obtener una pasta.

## Armado

- Forre un disco de cartón con papel film y sobre este acomode un aro de aproximadamente 18cm de diámetro, extienda la pasta de galletitas obtenida dentro del aro y aplaste con el revés de una cuchara, coloque entre el aro y la masa una tira de acetato para que sea más fácil desmoldar, incorpore encima la mezcla y distribuya de manera prolija.
- Reserve en la heladera durante 4 horas.
- Transcurrido el tiempo de reposo quite el aro y el aceto.
- Corte el cheesecake en porciones.

## Presentación

- Decore un plato con coulis de frambuesa, sirva una porción de cheesecake y decore con galletitas picadas, frambuesas y hojas de *menta*.

## Tips

- **Frambuesa** : - Aporta gran cantidad de fibras.
- Posee altos niveles de minerales.
- Fuente importante de vitamina C.
- Cheesecake de frambuesa : 140 *calorías* por porción.

## Comentario nutricional

- **Frambuesas** : Es una fruta que aporta una cantidad destacable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Constituye una buena fuente de vitamina C, ácido cítrico y ácido elálgico, flavonoides y folatos, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el ácido elálgico y los flavonoides (pigmentos vegetales). Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido cítrico, posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y formación de anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Las frambuesas son unos frutos que refrescan y estimulan el apetito. Una taza de frambuesas (125 gramos) contiene unos 10 gramos de fibra. Pese a su pequeño tamaño y a que su consumo, dentro de los hábitos alimenticios se limita a su uso como fruta ornamental en distintos platos, es una gran portadora de fibra. A esta sustancia se le atribuye un destacado efecto protector del organismo, debido a un mecanismo de secuestro de sustancias potencialmente nocivas. La fibra "atrapa" determinados compuestos (ácidos biliares, colesterol. ) que son excretados junto con las heces, lo que beneficia a las personas con hipercolesterolemia o litiasis biliar. También acelera el tránsito intestinal, reduciendo el tiempo de contacto de algunas de estas sustancias nocivas con el tejido intestinal, lo que previene o mejora el estreñimiento y reduce el riesgo de cáncer de colon.
- Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica y la resistencia a las infecciones. Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina. Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio.
- **Queso reducido en grasa** : es un lácteo que aporta calcio, proteínas y esta reducido en grasas, su textura suave favorece la palatabilidad del resto de productos y nos permite aumentar el volumen de la preparación sin utilizar harinas.

- El *huevo* es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico, hasta el punto que los expertos en nutrición lo consideran el patrón proteico de referencia. Esto se debe a que contiene en una proporción óptima los ocho aminoácidos esenciales que el organismo necesita para formar sus propias proteínas humanas.
- La clara (transparente) está formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, entre otras).
- Resulta una preparación muy nutritiva y con un reducido aporte de grasas y alto de proteínas de calidad.
- Como todo postre (por su dulzor) trasmite una sensación placentera tras su ingesta.
- **Galletas** : Aportan el contenido de *harina* que aporta el pan, evitamos al ser bajas en grasas aportar grasas trans que generalmente encontramos en este tipo de productos, generalmente son galletas de tipo agua y sin contenido de *huevo*.
- El *licor* de *naranja*, trasmite a la mezcla es sabor de las naranjas concentrado y es muy poca la cantidad final de alcohol que aporta en una superficie de 22 cm.
- **Las hojas de menta** : aportan su sabor, que actúa como resaltador del resto de alimentos, como así también un toque de *color* que impacta positivamente a la vista.
- Recordemos que los alimentos impactan todos nuestros sentidos (la vista es muy importante).

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/cheesecake-de-frambuesa>