

Tarta de ricotta con puré de manzanas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Manzanas verdes: 400 g

Polvo de hornear: 10 grs.

Huevos: 3 Unidades

Rocío vegetal light: Cantidad necesaria

Yerba dulce en polvo: 40 g

Esencia De Vainilla: 10 cc

Ricota descremada: 500 g

Canela En Polvo: 10 g

Jugo de Limón: 10 cc

Preparación de la Receta

- Coloque en un bowl la *ricota*, los huevos, yerba dulce, polvo de hornear, esencia de vainilla y canela, procese los ingredientes con un mixer.
- Pele y corte las manzanas en pequeños cubos, colóquelos luego en un recipiente, cúbralo con papel film y cocine en el microondas durante 4 minutos.
- Quite el papel film y bata hasta obtener un puré.

Armado

- Sobre una placa con papel *manteca* rociado con rocío vegetal acomode un aro de 22cm de diámetro aproximadamente y vuelque dentro de este la preparación, cocine en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.
- Pasado este periodo deje enfriar en la heladera.
- Corte la tarta en porciones rectangulares.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de tarta y acompañe con una quenelle de puré de manzanas.
- Espolvoree con canela y *ricota*.

Tips

Ricota descremada

- Producto bajo en grasas.
- Fácil de digerir.
- Aporta gran cantidad de proteínas.

- Tarta de ricota con puré de manzanas

- 140 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

- **La ricota descremada** es mucho más rico en proteínas que la leche (el doble) - lactoglobulina y lactoalbúmina-, características del suero lácteo y más completas o de mayor valor biológico que otras proteínas lácteas (caseína)
- Aporta vitaminas del grupo B y contiene menos lactosa y la mitad de calcio que la leche
- Así mismo, es un alimento bajo en grasa (4 gramos por cada 100 gramos)
- Por ser de fácil digestión y bajo en grasas, se recomienda especialmente en personas que tienen el estómago delicado y en regímenes en los que haya que reducir el aporte graso de la alimentación
- **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)
- La yema, cuyo *color* oscila entre amarillo y anaranjado, es rica en grasa saturada, colesterol y otros componentes grasos como lecitina
- En la yema también se encuentran pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles (A, D), hidrosolubles (tiamina, riboflavina) y minerales como el hierro, fósforo, zinc, selenio y sodio (el *huevo* es uno de los alimentos más ricos en este mineral)
- Este es un alimento cuyo ingestión es de frecuencia semanal, en las preparaciones se calcula el porcentaje que le corresponde a la persona y se descuenta de ese total semanal, o sea que de esta preparación corresponde menos de un *huevo* por persona
- Desde el punto de vista nutritivo la *manzana* es una de las frutas más completas y enriquecedoras en la dieta
- Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante
- Los azúcares, la mayor parte fructosa (azúcar de la fruta) y en menor proporción, glucosa y sacarosa, de rápida asimilación en el organismo, son los *nutrientes* más abundantes después del agua
- Es fuente discreta de vitamina E o tocoferol y aporta una escasa cantidad de vitamina C
- Es rica en fibra, que mejora el tránsito intestinal y entre su contenido mineral sobresale el potasio
- La vitamina E posee acción antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas como los glóbulos rojos y en la fertilidad

- El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- Las extraordinarias propiedades dietéticas que se le atribuyen a esta fruta se deben en gran medida a los elementos fitoquímicos que contiene, entre ellos, flavonoides y quercitina, con propiedades antioxidantes
- Es la fruta por excelencia, ya que es bien tolerada por la mayoría de personas y combina sin problemas con cualquier otro alimento
- En su composición nutritiva no hay *nutrientes* que destaquen especialmente, por lo que resulta difícil imaginar las extraordinarias propiedades dietoterápicas
- Hoy se sabe con certeza de la existencia y la función de algunos de los componentes de esta fruta que le confieren su carácter antioxidante y la doble particularidad de actuar como alimento astringente o laxante según cómo sea consumida
- Las propiedades antioxidantes de la *manzana* se deben a los elementos fitoquímicos que contiene, más abundantes en la piel, en concreto, polifenoles (quercitina, flavonoides)
- Los antioxidantes neutralizan los radicales libres, reduciendo o incluso evitando parte de los daños que estos provocan en el organismo
- Los radicales libres aumentan las peligrosas acciones del colesterol LDL, que puede dar lugar a la formación de aterosclerosis, al acumularse en los vasos sanguíneos ; pueden producir una alteración genética y dañar proteínas y grasas corporales, reduciendo la funcionalidad de las células y contribuyendo a aumentar el riesgo de cáncer
- Por tanto, dada su composición en sustancias antioxidantes, las manzanas están especialmente recomendadas en dietas de prevención de riesgo cardiovascular, enfermedades degenerativas y cáncer
- El contenido moderado en potasio de las manzanas las convierte en una fruta diurética, recomendada en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tarta-de-ricotta-con-pure-de-manzanas>