



TURRON DE QUAKER

PORCIONES: 24

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 min.

DIFICULTAD: Fácil

TIEMPO DE COCCIÓN: -



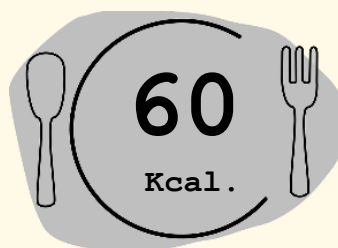
ingredientes

- ✓ 20 Galletitas de salvado
- ✓ 100 cc leche descremada
- ✓ 200g Casancrem light (Pote chico)
- ✓ 4 cditas. colmadas de Cacao Amargo
- ✓ 1 taza Avena tradicional
- ✓ 1 Cda. de Stevia liquido
- ✓ 1 Huevo
- ✓ 1 cdita. Esencia de Vainilla
- ✓ 1 cdita. Coñac

Paso a paso

1. Mezclar en una olla la leche, el casancrem light, el cacao amargo, Stevia, la avena y el huevo hasta obtener una consistencia homogénea.
2. Llevar a fuego revolviendo constantemente con una cuchara de madera.
3. Cuando comience a hervir, bajar el fuego a mínimo y continuar la cocción durante 2 minutos, siempre revolviendo, y luego retirar del fuego y agregarle la esencia de vainilla y el coñac.
4. Disponer una capa de galletas en un molde de 15 x 25 cm. recortandolas si es necesario para no dejar espacios en blanco, y untar una cuarta parte de la mezcla de avena.
5. Repetir hasta formar tres capas de galletas, finalizando con la mezcla de avena.
6. Llevar a freezer por 1 hora.

INFORMACION NUTRICIONAL (Por porción)



Hidratos: 8 g // Proteínas: 2 g // Grasas: 2 g // Fibra: 1 g



**Belén
Molina**

Estudiante
Lic.
Nutrición

(*) NOTA: Experiencia personal con un enfoque nutricional.

A lo largo del tiempo, tanto mis experiencias personales, como el tránsito por la escuela de nutrición, me permitieron descubrir que es posible comer rico y saludable, adaptando recetas originales (como las recetas de las abuelas, imperdibles en estas fiestas) a necesidades particulares, conociendo, creando y reemplazando ingredientes por otros más adecuados para cada ocasión. De ésta manera se hace inevitable sentir el placer de disfrutar y conectarse con el entorno, consumiendo preparaciones mas adecuadas, como esta alternativa para personas que convivimos con diabetes, sin estar pendiente del impacto que puede provocar el consumo excesivo de otras preparaciones hiperhidrocarbonadas e hipercalóricas en nuestra curva glucémica.

Les deseamos que tengan unas excelentes fiestas, y que se permitan enfocar en sus relaciones.

De todos los que hacemos la fundación ¡!