



Tartaletas de limón sin cocción

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tazón mediano
Bolsa de plástico con cierre
Plato para servir cuadrado o redondo
(bandeja para servir o plato para pastel de 8 x 8 pulgadas, etc.)

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras
Cuchara para mezclar

Ingredientes

2 tazas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
3 cucharas de mezcla para postre de limón
1 lata de 8 oz de mandarinas en jugo, escurridas
1/2 taza de arándanos
4 galletas graham, molidas

Información nutricional:

Calorías 90
Grasas totales 0 g
Sodio 125 mg
Carbohidratos totales 18 g
Proteína 3 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las frutas.
2. Agregue el yogur de vainilla y la mezcla para postre en un tazón mediano. Revuelva hasta integrar. Agregue las mandarinas y los arándanos al tazón y revuelva lentamente.
3. Coloque las galletas graham en una bolsa de plástico hermética y muélaslas con las manos hasta que tengan una consistencia uniforme.
4. Coloque las galletas graham sobre el plato para servir. Use la parte de atrás de una cuchara para formar una capa uniforme.
5. Coloque la mezcla del postre sobre la capa de galletas graham. Coma de inmediato o refrigere para lograr una textura más firme.