



## PIE DE FRAMBUESA



### RACIONES

5 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### INGREDIENTES

- 1 BASE DE GALLETA TIPO MARÍA O PONQUE
- 2 TAZAS DE FRAMBUESAS
- 1 LATA DE LECHE CONDENSADA
- 2 BARRAS DE QUESO CREMA A
- TEMPERATURA AMBIENTE

### PREPARACIÓN

1. Desinfecta las frambuesas remojándolas en agua
2. Coloca en la licuadora o machaca las frambuesas hasta formar un puré. Cuela el puré de frambuesas y regrésalo a la licuadora o bate de nuevo
3. junto con el queso crema y la leche condensada; hasta tener una mezcla espesa y sin grumos.
4. Agrega el relleno de leche condensada y frambuesa sobre la base de galleta o ponque y refrigera por al menos cuatro horas.
5. Decora con más fruta o un chorrillo de leche condensada.

- Tienen antioxidantes: Ayudan a cuidar tus células y a evitar enfermedades.
- Ricas en fibra: Buenas para la digestión y el estómago.
- Pocas calorías: Te ayudan a mantener un peso saludable.
- Tienen vitamina C: Refuerzan tus defensas.

- Cuidados con el corazón: Ayudan a mejorar la presión y el colesterol.
- Reducen la inflamación: Pueden ayudar a que el cuerpo esté menos hinchado.
- Buenas para la piel: Ayudan a mantenerla suave y firme.