

## **Cheesecake de pêssego diet**

### **Ingredientes para a massa:**

- 1 xícara (chá, bem cheia) granola sem açúcar
- 2 colheres (chá) margarina light

### **Ingredientes para o recheio:**

- 2 xícaras (chá) pêssegos em calda diet
- 150 g de queijo cottage
- 1 colher (sobremesa) adoçante
- 150 g ricota
- 2 claras em neve

### **Ingredientes para a decoração:**

- 1 pêssego em calda diet, em fatias
- 1 xícara de leite desnatado diet
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó diet
- 3 gotas de essência de baunilha

### **Modo de preparo:**

Passa a granola no processador e mistura a margarina. Coloque a massa em uma fôrma redonda untada, asse em forno médio, pré-aquecido, por 15 minutos e reserve. Processe o cottage com a ricota, acrescente o pêssego e o adoçante, batendo bem.

Misture levemente as claras em neve, despeje sobre a massa previamente assada e leve ao forno médio por mais 30 minutos.

Decore com o pêssego em fatias e sirva.

### **Preparo da calda de chocolate:**

Misture o leite em pó com o chocolate e reserve.

Aqueça o leite e acrescente a mistura dos pós. Mexa sem parar até levantar fervura.

Desligue. Sirva quente ou fria.

### **Valor Nutricional:**

- 105 kcal
- 3,5 g lipídeos
- 6,5 g proteínas
- 8 g carboidratos
- 1,5 g fibras.

Fonte: Revista ConVida No. 8