



Dificultad:  
Media



Porciones:  
15



Tiempo:  
50 minutos

## Información Nutricional

Energía:	267 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	31.2 g
Colesterol:	17 mg
H. de Carbono:	21.3 g
Fibra Dietética:	3,4 g
Sodio:	68 mg

## TARTA INTEGRAL NAVIDEÑA

### Ingredientes

Para la masa

- 3 Tazas de harina integral
- 1 Cucharada de mantequilla sin sal
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Huevo
- Agua tibia (opcional)
- 1 Pizca de sal

Para la pastelera:

- 1 Tarro de Leche Condensada NESTLÉ®
- 2 Tazas de agua
- 1 Vaina de vainilla
- 3 Cucharadas colmadas de maicena
- 3 Yemas

Para el relleno

- 1/2 Taza de Frutillas
- 1/2 taza de Arándanos
- 1/2 Taza Frambuesas
- ½ Taza de azúcar rubia

### Preparación

1- Para preparar la masa, junta todos los ingredientes indicados y con la ayuda de tus manos forma una masa suave y compacta, en caso de faltar humedad, agrega poco a poco agua hasta lograr la consistencia deseada, refrigera. Mientras prepara un molde aro 26 cm esparciendo mantequilla y espolvoreándolo con harina. Estira la masa en mesón con harina y forra el molde presionando con los dedos por todos sus bordes. Guarda la masa restante en papel plástico y luego en horno a 180°C pre- hornea la tarta durante 10 minuto aprox. Evitando que se dore demasiado.

2- Para el relleno, aparte en una cacerola, junta la leche

condensada NESTLÉ® con tres partes del mismo tarro en agua fría. Revuelve y separa una taza de esta mezcla. Lleva a fuego medio hasta que comience a hervir, mientras disuelve la maicena con las yemas de huevo en la leche que separaste y agrega de inmediato a la leche en ebullición. Revuelve energéticamente hasta espesar y cocina durante 10 segundos revolviendo constantemente. Cubre la tarta pre horneada, con toda la crema.

3- Aparte, en un sartén saltea la fruta con el azúcar rubio hasta ablandar. Y cubre la crema de la tarta, luego con la masa restante, corta figuras navideñas y cubre la masa, hornea nuevamente, hasta dorar y cocer la superficie. Retira del horno y deja enfriar, porciona trozos de 3 dedos de grosor y sirve de inmediato.

