



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
15



Tiempo:  
60 minutos

## Información Nutricional

Energía:	120 Kcal
Proteínas:	2.9 g
Grasa Total:	8.6 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	10.1 g
Fibra Dietética:	2,1 g
Sodio:	8 mg

## TARTA DE MORAS CRUDA SIN AZÚCAR

### Ingredientes

Para la masa:

1 Taza de frutos secos (150 gr)

12 Dátiles remojados (96 gr.)

½ Taza de coco rallado (40 gr.)

Para el relleno:

2 Cda aceite de coco (28 gr.)

Stevia a gusto

1 ½ Taza de moras congeladas (225 gr.)

½ Taza de castañas de cajú o maní sin sal remojadas (60 gr.)

### Preparación

1. Para preparar la masa junta en una procesadora los frutos secos y los dátiles hasta moler completamente, luego agrega la mezcla a un bowl y agrega el coco rallado. Si la mezcla queda muy dura agrega agua del remojo de los dátiles poco a poco hasta lograr una masa suave y moldeable. Estirar la masa con la ayuda de tus dedos sobre un molde cubierto con papel plástico, luego refrigera durante 30 minutos.

2. Mientras continua con la preparación del relleno y en una juguera agrega el aceite de coco, la stevia, las moras congeladas y las castañas de cajú o maní, se debe procesar hasta lograr una mezcla homogénea.

3. Agregar la mezcla anterior al molde que manteníamos refrigerado y deja reposar nuevamente en el refrigerador durante 1 hora aprox. Una vez transcurrido el tiempo, porciona trozos de 2 dedos de grosor y sírvelo de inmediato decorando con moras y frutos secos.