



Pay Helado de Yogurt

Sirve a doce

180 gramos (2 tazas) de migas de galletas María o de Vainilla

63 gramos (1/2 taza) de nueces picadas

67 gramos (1/3 taza) de azúcar blanca granulada

8 cucharadas de mantequilla sin sal derretida y enfriada

1 paquete de 226 gramos (8 oz) de queso crema

125 ml (1/2 taza) de yogurt natural sin sabor

113 gramos (1/3 taza) de miel de abejas

1 cucharilla de extracto de vainilla

Prepare una fuente de pay de 13 pulgadas (33 cms) con mantequilla y encienda su horno a 190 C (375F).

Ponga las migas de galleta en un bol. Agregue las nueces picadas, el azúcar y la mantequilla. Mezcle bien hasta que todo este incorporado. Vierta las migas en la fuente y, con las manos limpias, apriete bien hasta tener una capa uniforme. No se olvide de los lados. Ponga la fuente en el horno por 8 minutos. Retírela y deje que la galleta se enfríe completamente.

En un bol (o en la procesadora) ponga el queso crema, el yogurt, la miel y la vainilla. Bata hasta tener una crema uniforme. Vierta la crema en la fuente y esparza con una espátula. Cubra la fuente con papel aluminio y ponga en la congeladora hasta el día siguiente.

Saque su pay del congelador y deje que se suavice unos minutos antes de cortar. Sirva con fruta fresca de su preferencia.

Pay sin guarnición - CALORÍAS 283,44; GRASA 18,26 grs (sáb 8,91; mono 4,09; poli 2,86); PROTEÍNA 3,54 grs; FIBRA 0,60 grs; CARBS 27,77 grs; COLESTEROL 41,75 mg; HIERRO 1,19 mg; SODIO 152,16 mg; CALCIO 44,90 mg