



TARTA DE LIMÓN, YOGURT Y COCO

SIN HORNO *estilo Marisol*

Ingredientes:

Base de la tarta:

- 150g de galleta de coco o vainilla
- ¼ taza de agua (puede agregar un poquito más si lo necesita)
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla derretida

Relleno:

- 400g de yogurt natural
- 1 lata de leche de coco de 400ml
- ¼ de taza de jugo de limón (jugo de 1½ a 2 limones aprox.)
- ½ taza de azúcar (agregue más si desea)
- 15g de colapez en polvo (lo venden en cajitas de unos 25 ó 30g, en paquetitos individuales de 5g)
- ½ taza de agua caliente
- ½ taza de coco rallado (opcional)

Para decorar:

tajadas pequeñas de limón o kiwi



Preparación:

Base de la tarta:

1. Moler bien las galletas, tratar de que quede lo más parejo posible.
2. Vaciar la galleta molida en un bol y agregar el agua y el aceite de coco (o mantequilla derretida) y mezclar bien hasta que quede todo bien unido.

3. Cubrir un molde con papel manteca (papel de hornear) o usar un molde antiadherente y cubrir la base del recipiente con la mezcla de galleta, tratando de compactarla lo mejor posible, presionando bien con los dedos o con ayuda de una cuchara.

4. Llevar al refrigerador por unos 20 minutos.

Relleno:

1. Disolver el colapez en la ½ taza de agua caliente.
2. Juntar la leche de coco, el yogurt, el jugo de limón, el azúcar y el colapez disuelto y licuar todo hasta que esté uniforme.
3. Verter sobre la base de la tarta que estuvo enfriándose previamente.
4. Espolvorear por encima el coco rallado (opcional).
5. Llevar al refrigerador por 30 minutos o más.
6. A la hora de servir, puede colocarle una tajadita de limón o kiwi para adornar.

ヨーグルトとココナッツ入り レモンタルト

(オーブンなし) *マリソル風*

材料

タルトの土台:

- ココナッツクッキー または パニラクッキー 150g
- お水 ¼カップ (お好みで少々加えてもOK)
- ココナッツオイル または 溶かしたバター 大さじ2杯

タルトの詰め物:

- 武藤 ナチュラルヨーグルト 400g
- ココナッツミルク 1缶 (400ml)
- レモン果汁 ¼カップ (レモン 1½ ~ 2つ分)
- 砂糖 ½カップ (お好みで少々加えてもOK)
- 粉状のゼラチン (5gの袋を20g または30gの箱で売っています) 15g
- お湯 ½カップ
- 刻んだココナッツ ½カップ (お好みで)

飾り:

レモンとキウイをスライスしたもの

作り方

タルトの土台:

1. できるだけ細くなるように、クッキーをよく砕く。
2. 砕いたクッキーをボウルに移し、お水とココナッツオイル (または、溶かしたバター) を加え、一緒になるまでよく混ぜる。
3. 型にクッキングペーパーを敷き (または、焦げ付かない型を使い) 型にクッキーとココナッツオイル (または、溶かしたバター) を混ぜたものを流す。なるべく平らになるよう、指やスプーンなどで押し込む。
4. 冷蔵庫にて20分ほど冷やす。

タルトの詰め物:

1. ゼラチンを½お湯に入れ、溶かす。
2. ココナッツミルク、ヨーグルト、レモン果汁、砂糖、溶かしたゼラチンをよく混ぜる。
3. 冷蔵庫で冷やしていたタルトの土台に流し込む。
4. 刻んだココナッツをふりかける。(お好みで)
5. 再び冷蔵庫に入れ、30分以上冷やす。
6. お皿に盛る際に、レモンやキウイをスライスしたものもかけられます。

TARTA DE LIMÓN YOGURT Y COCO

sin horno!



A la hora de servir, puede colocarle tajaditas de limón o kiwi para decorar.

お皿に盛る際に、レモンやキウイをスライスしたものもかけられます。

hojas de menta
ミントの葉



Si te gusta el queso, puedes usar 200g de queso crema (tipo Philadelphia) en lugar del yogurt natural

Puedes mezclar galletas con "corn flakes" para la base de la tarta