

PARFAIT DE QUESO COTTAGE Y FRESAS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Salen 4 tacitas pequeñas

Ingredientes

- 2 tazas de queso cottage
- 1/4 taza de mantequilla pura de nueces, **ver nota**
- 2 cucharadas de jarabe de arce puro o miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de nueces, picados
- 1/2 taza de anacardos (cashews), picados
- 1 1/2 taza de frescas cortadas, o fruta de tu preferencia



Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, agregar las nueces y los anacardos picados, mezclar bien. Dejar aparte.
2. En el recipiente de tu procesador de alimentos, agregar el queso cottage, la mantequilla de nueces, la miel y la vainilla, pulsar hasta que esté bien combinado, cremoso y suave. Probar y ajustar el dulzor si lo deseas, para mi estaba perfecto y no agregue nada más.
3. Preparar 4 tazas o vasos o recipientes pequeños para servir, agregar un poco de las nueces picadas en la base, luego vertir de la mezcla del queso sobre las nueces, agregar fresas y volver a repetir las capas como desees, pueden ser 2 o 3 capas, esto dependerá del tamaño de las tazas o vasos que estés usando. Servir, disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Puedes preparar un día antes la crema de queso cottage, guardar en el refrigerado y montarlos en la tacita hasta que los vayas a servir.

*Puedes utilizar la fruta que te guste más o que tengas disponible: arándanos, frambuesas, melocotones frescos, mango, melón, etc.

*En vez de las nueces puedes utilizar tu granola favorita.

una pizca de Luna - Parfait de Queso Cottage y Fresas

*Puedes Incorporar tu proteína en polvo favorita a la mezcla del queso para aumentar su contenido en proteínas.

*Hazlo de chocolate mezclando unas cucharadas de cacao en polvo con la mezcla del queso.

www.unapizcadeluna.com