

Quesada de yogur y dátiles

Un postre de los más sencillos que podemos preparar. Se trata de una receta muy nutritiva, sabrosa y llena de vitaminas a la que añadimos un toque exótico con los dátiles.

Ingredientes (6p.):

- 1 yogur natural
- 100 g de azúcar
- 80 g de harina
- 260 ml de leche
- 30 g de mantequilla
- 3 huevos
- 75 g de queso de untar
- ralladura de ½ lima
- 6 dátiles
- 125 g de frambuesas
- 20 g de azúcar glas
- hojas de menta



Elaboración:

Coloca en una jarra los huevos, el azúcar, la leche, el queso, la ralladura de lima, el yogur y la harina. Bate bien con una batidora eléctrica. Agrega la mantequilla fundida. Pica los dátiles y colócalos en la base de los moldes. Reparte la mezcla en los moldes y hornea a 200 ° C durante 15-20 minutos. Deja templar. Pon las frambuesas a calentar en un cacillo. Agrega el azúcar glas y cocínalas a fuego suave durante 5 minutos. Sirve las quesadas con las frambuesas. Adorna con unas hojas de menta. Corta el salmón en tiritas y resérvalo. Lava los calabacines y con una mandolina saca tiritas finas (como espaguetis). Sazona y saltéalas en un wok o sartén con un chorrito de aceite. Agrega el salmón y mezcla. Sirve e incorpora la salsa de alcaparras. Espolvorea con el sésamo tostado.