

Cheesecake cremoso de limão com baixo índice glicêmico

Um cheesecake sedoso sem forno com sabor vibrante de limão que não vai disparar o seu açúcar no sangue. Feito com queijo cottage rico em proteína e adoçante de baixo IG para níveis estáveis de glicose.

Preparação: 15 min

Total: 195 min

Porções: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredientes

for blooming gelatin água fria

one standard envelope, provides structure without carbs gelatina em pó sem sabor

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact suco de limão fresco

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin leite desnatado, aquecido até ficar fumegante

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat substituto líquido de ovo ou claras de ovo

minimal sweetener, about 6g per serving açúcar granulado

enhances overall flavor profile extrato de baunilha puro

protein-rich base, blends smooth for creamy texture queijo cottage magro

for garnish, adds aromatic citrus oils raspa de limão fresca

Step 7

Pouco antes de servir, decore com raspa de limão fresca ralada distribuída uniformemente sobre o topo para apelo visual e aroma cítrico extra. Corte em 8 porções iguais usando uma faca afiada mergulhada em água quente e limpa entre cada corte para fatias limpas e com aparência profissional. Sirva gelado.