



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de

privilèges!

Je m'inscris! X



Carrés au citron et au fromage à la crème **COUP DE POUCE**

Par Coup de Pouce

Voici un dessert tout choisi pour combler nos papilles sans négliger nos bonnes habitudes alimentaires.

INGRÉDIENTS

Gâteau au citron:

- 1/4 tasse de beurre ramolli
- 1/2 tasse d'édulcorant hypocalorique (de type Splenda)
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de compote de pommes lisse, non sucrée
- 2 cuillères à table de zestes de citrons râpé
- 2 cuillères à thé de vanille
- 2 gouttes de colorant alimentaire jaune (facultatif)
- 1 tasse de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/4 cuillère à thé de sel

Glaçage au fromage:

- 1/2 tasse de fromage à la crème léger
- 1 cuillère à thé d'édulcorant hypocalorique (de type Splenda)
- 1/2 cuillère à thé de zeste de citron râpé

PRÉPARATION

Préparation du gâteau

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit léger. Ajouter l'édulcorant et les oeufs, et battre pendant 1 minute. Ajouter la compote de pommes, le zeste de citron, la vanille et le colorant alimentaire, si désiré, et battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	16 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Sodium	122 mg
Protéines	2 g
Calories	90
Total gras	5 g
Cholestérol	41 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	8 g

2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer les ingrédients secs à la préparation de beurre en soulevant délicatement la masse. Étendre la pâte dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté, beurré. Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

Préparation du glaçage

3. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage et l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter le zeste de citron en battant. Étendre le glaçage sur le dessus du gâteau refroidi. Couper en 16 carrés.