



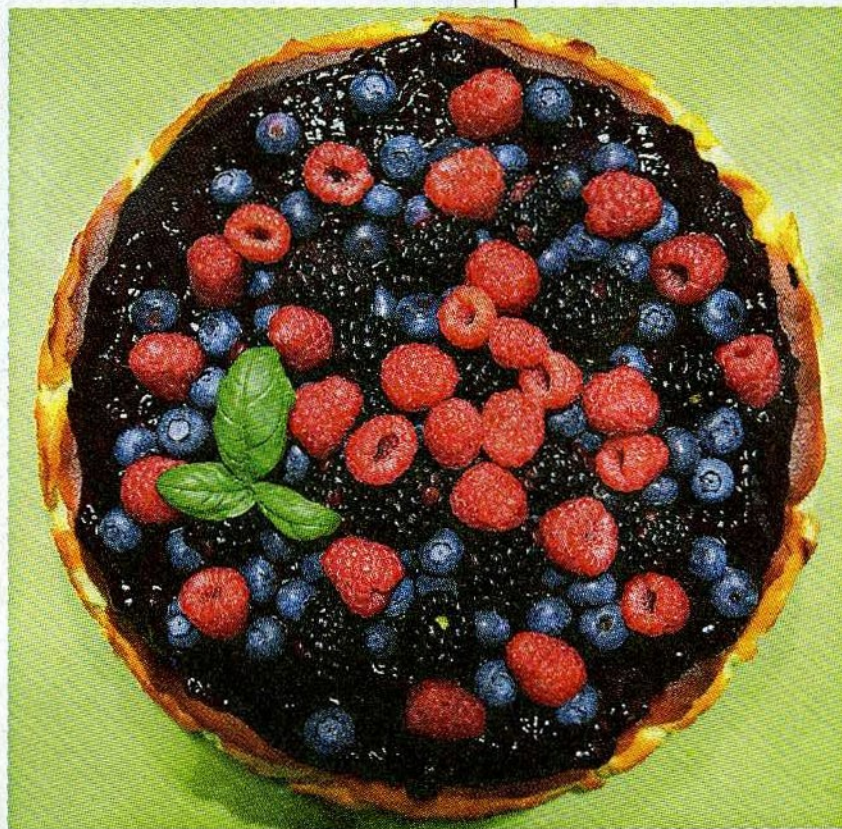
Cucina italiana
di NICOLA SORRENTINO



Nutrizionista
Direttore della Iulm
Food Academy

Mi metto a dieta con la crostata

*Dimezziamo la marmellata
Rendiamo la base morbida
con lo yogurt magro. Stendiamo
la frolla più sottile di quella
tradizionale
Niente zucchero, ovviamente
E puntiamo tutto sulla
frutta fresca: fragole e lamponi*



RICETTA LIGHT

CIRCA 350 CALORIE A PERSONA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di farina 00
- stevia q.b.
- 2 vasetti di yogurt magro da 125 g
- 1 tuorlo e 1 uovo intero
- scorza grattugiata di un limone
- 125 g di lamponi e 125 g di fragole
- 50 g marmellata di vanillina
- 1 cucchiaino di bicarbonato

ESECUZIONE



1 Grattugiare la buccia del limone e setacciarla con farina, vanillina, stevia e bicarbonato. Unire lo yogurt e l'uovo fino a formare la pasta frolla. Avvolgere con una pellicola, poi in frigo



2 Dopo mezz'ora, stendere la frolla più sottile rispetto alla classica e metterla nello stampo infarinato e unto. Bucherellare il fondo con la forchetta



3 Aggiungere la frutta tagliata alla marmellata sciolta a bagnomaria. Versare il ripieno nello stampo. Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per 30-40 minuti

RICETTA TRADIZIONALE

690 CALORIE A PORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di farina 00
- 125 g di burro
- 2 tuorli e un uovo intero
- 70 g di zucchero
- 100 g di marmellata ai frutti di bosco
- 125 g di lamponi e 125 g di fragole
- 20 g di zucchero a velo
- scorza grattugiata di un limone e un pizzico di sale