

Crostata con le pere diet

Ingredienti (circa 10 porzioni)

PER LA BASE:	PER LA GUARNIZIONE:
200 g di farina bianca tipo 00	3 pere kaiser
100 g di zucchero	1 vasetto di confettura diet (es. mirtilli)
un pizzico di sale	100 ml di vino rosso
2 tuorli d'uovo	1 cucchiaino di cannella in polvere
150 g di yogurt magro	1 cucchiaino di zucchero
	2 amaretti

RICETTA TRADIZIONALE

150 g farina
130 g zucchero
100 g burro
1 uovo + 1 tuorlo d'uovo
8 pere
alcuni pizzichi di cannella
½ bicchiere di latte
1 bustina lievito in polvere

Esempio di preparazione: Su una superficie di lavoro versare a fontana la farina, lo zucchero, il sale, lo yogurt e i due tuorli d'uovo. Cominciare ad impastare amalgamando la farina e lo zucchero con i tuorli e lo yogurt. L'impasto che ne risulta è morbido; ridurlo ad una palla, infarinarlo e farlo riposare mentre si preparano le pere per la guarnizione. Sbucciare le pere, tagliarle a fette e metterle in un tegamino con il vino, lo zucchero e la cannella. Cuocere su fiamma dolce e proseguire, mescolando delicatamente di tanto in tanto, fino a quando non si riduce il liquido di cottura. Far raffreddare. Nel frattempo disporre un foglio di carta da forno in una tortiera. Usando il mattarello, dare all'impasto una forma circolare dopo aver infarinato la superficie di lavoro, il mattarello e l'impasto stesso. Adattare l'impasto alla tortiera con le mani creando anche un bordo e spolverizzando la superficie con la farina. Punzecchiare il fondo con una forchetta e sbriciolare i due amaretti. Versare nell'incavo uno strato di pere cotte e uno di confettura diet fino ad esaurimento. Infornare a 180°C per circa 25 minuti. Togliere dal forno e lasciar raffreddare prima di rimuovere dalla teglia.

Valori nutrizionali per porzione al 100%*

Energia: 174 Kcal (726 Kj)	RICETTA TRADIZIONALE	Energia: 245 Kcal (1024 Kj)
3,8 g di PROTEINE di cui animali 1,0 g vegetali 2,8 g		3,4 g di PROTEINE di cui animali 1,3 g vegetali 2,1 g
2,1 g di LIPIDI di cui saturi 0,5 g monoinsaturi 0,8 g polinsaturi 0,4 g colesterolo 43 mg		10 g di LIPIDI di cui saturi 5,4 g monoinsaturi 2,8 g polinsaturi 0,5 g colesterolo 66 mg
39 g di CARBOIDRATI di cui semplici 19 g		38 g di CARBOIDRATI di cui semplici 27 g
3 g di FIBRA		6 g di FIBRA
62 g di Acqua		139 g di Acqua
20 mg di Sodio		17 mg di Sodio
130 mg di Potassio		222 mg di Potassio
0,5 mg di Ferro		0,7 mg di Ferro
35 mg di Calcio		40 mg di Calcio
123 mg di Fosforo		111 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)		0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)		0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)
1 mg di Niacina (vit. PP)		1 mg di Niacina (vit. PP)
22 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)		119 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
9 mg di Vit. C		6 mg di Vit. C
0,3 mg di Vit. E		0,3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.