

## Biscotti di yogurt ripieni di confettura

### RICETTA LEGGERA

#### Ingredienti per 16 biscotti

(1 porzione: 2 biscotti)  
500 g di farina integrale  
150 g di yogurt magro (gusto a scelta)  
150 g di zucchero  
1 uovo  
circa 100 ml di latte parzialmente scremato  
1 bustina di lievito vanigliato  
1 bustina di vanillina  
1 pizzico di sale  
240 g di confettura diet (gusto a scelta)

### RICETTA TRADIZIONALE

#### Ingredienti per 16 biscotti

(1 porzione: 2 biscotti)  
500 g di farina tipo 00  
150 g di yogurt intero  
150 g di zucchero  
1 uovo  
circa 100 ml di latte intero  
1 bustina di lievito vanigliato  
1 bustina di vanillina  
1 pizzico di sale  
240 g di confettura

**Esempio di preparazione:** Preparare la “pasta frolla allo yogurt”, impastando tutti gli ingredienti. Aggiungere il latte poco alla volta, fino a raggiungere la giusta consistenza. Dopodiché, formare dei ravioli (aiutandosi con l'apposito attrezzo e avendo cura di sigillare bene i bordi, per evitare che il ripieno fuoriesca) e riempirli di confettura, nel gusto che preferite. Sigillarli bene e infornare a 180°C, fino a doratura. Una volta cotti, cospargerli di zucchero a velo.

### Valori nutrizionali\* per 2 biscotti

<b>Energia: 313 Kcal (1310 Kj)</b>		<b>Energia: 381 Kcal (1594 Kj)</b>	
Proteine	9,4 g	Proteine	8,9 g
di cui animali	1,8 g	di cui animali	1,9 g
e vegetali	7,6 g	e vegetali	7,0 g
Lipidi	2,2 g	Lipidi	2,2 g
di cui saturi	0,4 g	di cui saturi	1,0 g
monoinsaturi	0,3 g	monoinsaturi	0,5 g
polinsaturi	0,1 g	polinsaturi	0,4 g
colesterolo	24 mg	colesterolo	27 g
Carboidrati	70 g	Carboidrati	87 g
di cui zuccheri semplici	23 g	di cui zuccheri semplici	40 g
Fibra	6 g	Fibra	2 g
Acqua	41 g	Acqua	52 g
	Tiamina 0,2 mg (vit. B1)		Tiamina 0,1 mg (vit. B1)
Sodio	85 mg	Sodio	79 mg
	Riboflavina 0,1 mg (vit. B2)		Riboflavina 0,1 mg (vit. B2)
Potassio	152 mg	Potassio	168 mg
	Niacina 1 mg (vit. B3 o PP)		Niacina 4 mg (vit. B3 o PP)
Ferro	0,7 mg	Ferro	1 mg
	Vitamina A 19 µg (Retinolo equivalenti)		Vitamina A 27 µg (Retinolo equivalenti)
Calcio	47 mg	Calcio	71 mg
	Vitamina C 9 mg		Vitamina C 2 g
Fosforo	139 mg	Fosforo	292 mg
	Vitamina E 0,1 mg		Vitamina E 0,1 g

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.