

Crestine di carnevale

RICETTA LEGGERA

Ingredienti:

300 g di farina tipo 00
 300 g di ricotta freschissima
 200 g di burro
 200 g di confettura diet (3 gusti)
 1 pizzico di sale
 1 bustina di lievito vanigliato
 1 bustina di zucchero a velo

RICETTA TRADIZIONALE

Ingredienti:

300 g di farina tipo 00
 300 g di ricotta freschissima
 200 g di burro
 200 g di confettura (3 gusti)
 1 pizzico di sale
 1 bustina di lievito vanigliato
 1 bustina di zucchero a velo

Esempio di preparazione: Lavorare il burro morbido in una terrina con la ricotta, amalgamandoli bene. Mettere la farina a fontana su di una spianatoia, aggiungere il sale, il lievito e mettete al centro il composto di ricotta. Impastare, formare una palla e farla riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendere poi la pasta con un mattarello, tenendola alta ½ cm. Ricavare dei quadrati di 10 cm di lato e disporre al centro di ogni quadrato 1 cucchiaino di confettura diet (alternando 3 gusti a scelta). Ripiegarli a triangolo e premere sui bordi per sigillarli. Stendere una sfoglia di carta da forno sulla placca e disporci i triangoli. Infornare a forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Spolverizzate con lo zucchero a velo.

Valori nutrizionali* per 100 g

Energia: 318 Kcal (1331 Kj)	Energia: 342 Kcal (1431 Kj)
6 g di PROTEINE di cui animali 2,8 g vegetali 3,3 g	6 g di PROTEINE di cui animali 2,3 g vegetali 2,5 g
20 g di GRASSI di cui saturi 10 g monoinsaturi 5 g polinsaturi 1 g colesterolo 66 mg	20 g di GRASSI di cui saturi 10 g monoinsaturi 5 g polinsaturi 1 g colesterolo 66 mg
30 g di CARBOIDRATI di cui semplici 8 g	37 g di CARBOIDRATI di cui semplici 14 g
1 g di FIBRA	1 g di FIBRA
26 mg di Sodio	28 mg di Sodio
76 mg di Potassio	96 mg di Potassio
0,3 mg di Ferro	0,6 mg di Ferro
104 mg di Calcio	108 mg di Calcio
191 mg di Fosforo	192 mg di Fosforo
0,05 mg di Tiamina (vit. B1)	0,05 mg di Tiamina (vit. B1)
0,02 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,03 mg di Riboflavina (vit. B2)
1,7 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	1,8 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
222 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	222 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
6 mg di Vit. C	1 mg di Vit. C
0,5 mg di Vit. E	0,5 mg di Vit. E
30 g di Acqua	37 g di Acqua

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.