

## Semifreddo di ricotta con frutta fresca di stagione e confettura diet

### Ingredienti (per 4 persone):

300 g di ricotta,  
100 g di biscotti secchi tipo petit,  
20 g di zucchero (possibilmente a velo),  
mezza bustina di vanillina,  
500 g di frutta fresca di stagione (a scelta tra pesche, susine, albicocche, ciliegie, kiwi, mela),  
n°5 cucchiari di confettura diet a scelta.

### Preparazione:

In una terrina dalla base larga, amalgamare la ricotta con lo zucchero (con le fruste elettriche, se si utilizza lo zucchero semolato) ed unire la vanillina ed i biscotti finemente sbriciolati. Tagliare a pezzetti la frutta scelta e mescolarla bene al composto. Compattare il tutto nella terrina stessa, livellare, e guarnire la superficie con uno strato di confettura e pezzetti di frutta. Riporre in freezer per almeno 2 ore e togliere circa 1 ora prima di servire.

### Valori nutrizionali\* per porzione al 100 % (quantità)

<b>Energia: 295 kcal (1235 kj)</b>
9,5 g di PROTEINE di cui animali 7 g e vegetali 2,5 g
11 g di GRASSI di cui saturi 6 g monoinsaturi 3 g polinsaturi 2 g colesterolo 43 mg
42 g di CARBOIDRATI di cui semplici 25 g
3 g di FIBRA
175 g di ACQUA
147 mg di Sodio
390 mg di Potassio
0,7 mg di Ferro
236 mg di Calcio

197 mg di Fosforo
0,03 mg di Tiamina (vit. B1)
0,03 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,4 mg di Niacina (vit. PP)
197 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
20 mg di Vit. C
0,2 mg di Vit. E

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