

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

**CROSTATINA DI PASTA
FROLLA LIGHT**

Ingredienti:

100 gr di farina d'avena neutra o aromatizzata

100 gr di ricotta di mucca oppure Philadelphia Ligh o Formaggio Quark magro

1 uovo

Qualche goccia di dolcificante naturale tipo Stevia

1 pizzico di sale

Per la farcitura:

Marmellata light, gusto a piacere

Valori:

Carboidrati 62 grammi

Grassi 26,9 grammi

Proteine 32,4 grammi

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti, impastando qual tanto necessario per rendere il composto omogeneo, senza però riscaldarlo troppo.

Stendere l'impasto in uno stampo antiaderente (consiglio anche qui di usare lo spray scollante) e cuocere a 200° per circa 10 minuti.

Lasciare raffreddare e spalmare con la marmellata scelta.

Questa base di frolla la potete utilizzare anche per creare dei biscotti, o comunque tutte le preparazioni dove è prevista.