

MANGIAR BENE E SENTIRSI IN FORMA

PRODOTTI

SALUTE E BENESSERE

COLESTEROLO

RICETTE LA NOSTRA STORIA SPORTIVI DI CUORE NEWS/EVENTI **NEWSLETTER**

RICERCA







OLIO CUORE CON ACIDO LINOLEICO CHE AIUTA A CONTROLLARE IL COLESTEROLO



Ingredienti

Pasta frolla

- · 230 g farina
- 60 g di zucchero
- 60 g burro light
- · 1 cucchiaio di acqua
- 1 uovo
- 1 limone

Farcia

- 170 g grano cotto
- 15 g burro light
- 60 g latte
- 1 limone
- · 60 g zucchero
- 150 g ricotta
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- · 1 stecca di vaniglia
- · 15 g arancia candita
- 10 g cedro candito
- · 4 gocce aroma fiori d'aranzio
- Sale Iposodico Iodato Cuore
- per decorare zucchero a velo



Condividi 🕤 💟 🔯 👂 👺



\bigcirc

Preparazione

Farcia:

1. Versare in una casseruola il grano sgocciolato, il latte, un pizzico di sale, il burro, la raschiatura mezza bacca di vaniglia e la buccia di ½ limone (senza la pellicina bianca).

Cuocere per 10 min da quando alza il bollore, poi eliminare la buccia di limone.



in collaborazione con:

DOLCI EUCINA

Scarica ricetta in pdf