OLIO CUORE

Frollini integrali senza burro con cioccolato e arancia

È arrivato l’inverno ed è tempo di coccole! E quale carezza è più golosa dei **frollini integrali senza burro** con **scaglie di cioccolato fondente**, **Olio Cuore** e **arancia**? Sono **biscotti leggeri** perché contengono **solo 10,74 mg di colesterolo** e **1,62 g di grassi saturi** per porzione, ideali da gustare con una calda tazza di tè. La farina integrale e l’acido linoleico di Olio Cuore favoriscono il tuo benessere, aiutando a mantenere i normali livelli di colesterolo, mentre il cioccolato fondente e l'arancia danno sapore e vitalità.

Ingredienti

Per circa 20 biscotti

- 280 g di farina semintegrale
- 80 g di cioccolato fondente (o gocce di cioccolato)
- 70 g di Olio di Mais Cuore
- 100 g di zucchero di canna
- 1 uovo
- 1 arancia non trattata
- 1 pizzico di vanillina
- 1 cucchiaino da caffè di lievito per dolci

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Accendere il forno a 170°.

  Lavare l’arancia e asciugarla con carta da cucina. Grattugiare la buccia e spremere il succo (Foto 1).

  Tagliare il cioccolato a scagliette.

- Versare l’Olio di Mais Cuore in una terrina.

- Unire l’uovo, la buccia di arancia e qualche cucchiaio di succo (Foto 3).

- Mescolare con una forchetta, aggiungere la farina, lo zucchero, la vanillina e il lievito.

- Mescolare ancora in modo da ottenere una frolla sbriciolata, unire il cioccolato e versare sul piano di lavoro. Impastare a mano, quanto basta ad incorporare il cioccolato.

- Stendere la frolla su un piano infarinato, ad un’altezza di 3 mm.
- Ritagliare i biscotti della forma desiderata (Foto 5) e sistemarli su una teglia rivestita di carta da forno.
- Infornare per 12-15 minuti.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais