

# PUMPKIN SURPRISE !



“CROSTATA DI ZUCCA, CRESCENZA E NOCI.”



# RICETTA:

## Ingredienti:

### **Per la pasta frolla:**

- 100 gr Zucchero
- 2 Uova medie
- 80 gr Olio extra vergine d'oliva
- 1 Limone (buccia grattugiata)
- 1 pizzico Sale
- 300 gr Farina 00
- 1 cucchiaino Lievito per dolci

### **Per il ripieno:**

- 250 gr Zucca cotta a vapore
- 500 gr Crescenza light
- 40 gr Noci tritate
- 170 gr Zucchero
- 2 Uova medie intere
- 2 Tuorli
- 250 ml Latte scremato
- 60 gr Farina 00
- 40 gr Amido di mais
- 15 gr Succo di limone
- 1 cucchiaino Cannella

## Procedimento:

Per la pasta frolla, in una bastardella unire lo zucchero, le uova, l'olio, la buccia di limone, il pizzico di sale e cominciare a mescolare con una frusta. Da parte, in un'altra bastardella, mescolare la farina con il lievito e aggiungerla man mano al composto liquido, formato in precedenza, continuando a mescolare. Trasferire il composto su una spianatoia incorporando man mano la restante farina. Una volta ottenuto un impasto liscio, lasciar riposare per circa 1 ora. Nel frattempo, in un pentolino mettere a bollire il latte, poi versare 40 gr di farina e l'amido di mais; mescolare finché il latte non si addensa, a quel punto togliere dal fuoco e far raffreddare. Nel mixer aggiungere la crescenza, lo zucchero, le uova, i tuorli, la farina rimasta, la cannella, la zucca, il latte addensato ed il succo di limone; frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Stendere la pasta frolla e trasferirla in una teglia precedentemente foderata con la carta da forno e versarvi il composto. Fate cuocere a 190° per 30/40 minuti.

## BEVANDA

Per raggiungere il fabbisogno delle Kcal necessarie a colazione, ho deciso di abbinare a questa crostata un estratto di: mele, carota, sedano e arancia.

Perché questi ingredienti?

**Le mele** sono:

- Ricche di vitamina B1 e B2;
- Combatte la stanchezza;
- Facilita la digestione;

Mentre **la carota** possiede innumerevoli proprietà:

- E' ricca di antiossidanti;
- Protegge il sistema cardiocircolatorio e aiuta a rinforzare le difese immunitarie;
- Ha un alto contenuto di ferro;
- Favorisce l'eliminazione di batteri e tossine grazie al suo alto contenuto di vitamine e sali minerali;
- Aiuta a depurare dell'organismo svolgendo così, un'azione diuretica e purifica fegato e reni;
- Ha pochissime calorie e contiene una quantità elevata di fibre, che favoriscono il senso di sazietà;

Riguardo **le arance**, grazie al loro elevato contenuto di vitamina C:

- Aiutano a prevenire raffreddore e malanni stagionali;
- Proteggono i reni;
- Abbassano il colesterolo;
- Sono benefiche per il cuore e la circolazione;

Ed **il sedano** rappresenta un vero e proprio toccasana per l'organismo, infatti:

- Contiene pochissime calorie
- E' ricco di vitamina A e di fibra;
- Aiuta la digestione e l'assorbimento di gas;
- Ha un potere diuretico e disintossicante.

# CALCOLO CALORICO

| Ingredienti | Quantità | Carboidrati | Proteine | Lipidi   | Kcal  |
|-------------|----------|-------------|----------|----------|-------|
| Zucca       | 250 gr   | 8,75 gr     | 2,75 gr  | 0,25 gr  | 45    |
| Crescenza   | 500 gr   | 17,00 gr    | 85,00 gr | 45,00 gr | 815   |
| Noci        | 40 gr    | 2,04 gr     | 5,72 gr  | 27,24 gr | 275   |
| Zuccherio   | 270 gr   | 282,15 gr   | -        | -        | 1.058 |
| Uova        | 200 gr   | -           | 24,80 gr | 17,40 gr | 256   |
| Farina      | 360 gr   | 278,28 gr   | 39,60 gr | 2,51 gr  | 1.224 |
| Latte       | 250 gr   | 12,50 gr    | 8,75 gr  | 3,75 gr  | 115   |
| Olio        | 80 gr    | -           | -        | 79,92 gr | 719   |

Kcal totali = 4.507

Kcal per porzione = 270,42

“Si cucina sempre pensando a qualcuno, altrimenti stai solo preparando da mangiare.”

-Egyzia

Ho scelto questa citazione perché rappresenta perfettamente il momento che stiamo vivendo; infatti durante questa situazione, così surreale, l'unica cosa che ci fa rimanere con i piedi per terra sono i nostri affetti, ed è proprio per loro che riesco a coltivare la mia passione per la cucina. In questo momento dobbiamo resistere.

Martina D'Agostino