COCCOLA LIGHT

Di Erika Marcelli

*“Cheesecake rivisitata con doppio biscotto integrale, farcia di crema pasticcera e copertura di crema al formaggio”*

*Come iniziare al meglio la giornata se non coccolandosi..?!*

*Ho deciso di rivisitare il mio dolce preferito, la cheesecake, adeguandolo, nutrizionalmente, al periodo che stiamo vivendo, il quale ci costringe a rimanere a casa e a non poter praticare attività sportiva come vorremmo.*

*La maggior parte degli ingredienti sono di natura biologica come le uova del mio pollaio, il miele, la farina macinata dal mio amico Daniele e i fiori d’arancio raccolti da mia zia.*

PER IL BISCOTTO INTEGRALE

INGREDIENTI

600g farina integrale

2 uova

100g miele

1 bustina di lievito

un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

-In una bastardella versare la farina, il lievito, il sale, le uova, il miele e il latte.

-Impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo; far riposare 30 minuti.

-Stendere con un mattarello e cuocere a 180°C per circa 10 minuti.

-Lasciar freddare e sbriciolare finemente.

CREMA PASTICCERA LIGHT

INGREDIENTI

|  |
| --- |
| \*CURIOSITA’  Per ricavare l’essenza di fiori d’arancio basta chiudere ermeticamente i fiori con dell’acqua per circa 24 ore, agitando il contenitore di tanto in tanto. Trascorso questo tempo, filtrare l’acqua ed utilizzare l’essenza per aromatizzare i vostri dolci! |

4 tuorli

80g di zucchero

300g di latte parzialmente scremato

100g d’acqua

60g di farina

Essenza fiori d’arancia\*

PROCEDIMENTO

-Mescolare acqua e latte in un pentolino aggiungendo l’essenza di fiori d’arancia; lasciarli scaldare fino a fargli raggiungere quasi il bollore.

-In un’altra pentola porre i tuorli, aggiungere lo zucchero e mescolare; unire la farina e mescolare accuratamente per creare un composto omogeneo, privo di grumi.

-Versare il latte e l’acqua caldi a filo, mescolando con una frusta affinché non si creino grumi.

-Porre sul fuoco, lasciare addensare mescolando continuamente per qualche minuto.

-Lasciar raffreddare.

CREMA AL FORMAGGIO

INGREDIENTI

500g di philadelphia

250g di yogurt greco

160g di fruttosio

10g di gelatina

30g d’acqua

PROCEDIMENTO

-Ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti circa, poi strizzatela bene.

-Nel frattempo porre il philadelphia e il fruttosio in una bastardella e amalgamare; incorporare lo yogurt.

-sciogliere i fogli di gelatina in acqua calda e aggiungerla nel composto di formaggio e yogurt.

-Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

***ASSEMBLAGGIO***

Compatta il primo strato di biscotto tritato con gli albumi che ti sono avanzati dalla preparazione della crema pasticcera e ricoprilo con quest’ultima; ripeti il passaggio con il biscotto rimanente e per finire fodera l’ultimo strato con la crema al formaggio. Decora a tuo piacimento con delle fette d’arancia.

CALCOLO NUTRIZIONALE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Per 100g | PROTEINE | GRASSI | CARBOIDRATI | KCAL |
| Farina integrale | 13.0g | 2.0g | 71.0g | 340 |
| Uova | 12.0g | 9.0g | 0.0g | 143 |
| Miele | 0.0g | 0.0g | 82.0g | 304 |
| Lievito chimico | 0.0g | 0.0g | 27.0g | 53 |
| Philadelphia | 4.5g | 19.5g | 2.7g | 280 |
| Yogurt greco | 10.0g | 0.0g | 3.0g | 59 |
| Fruttosio | 0.0g | 0.0g | 100.0g | 368 |
| Gelatina |  |  |  |  |
| Acqua | 0.0g | 0.0g | 0.0g | 0 |
| Tuorli | 15.0g | 26.0g | 3.0g | 322 |
| Zucchero | 0.0g | 0.0g | 99.0g | 389 |
| Latte parzialmente scremato | 3.0g | 1.0g | 15.0g | 64 |
| Farina 00 | 10.0g | 0.0g | 76.0g | 364 |
| PER PORZIONE | 54.0g | 45.0g | 382.96g | 214.00 |

Per raggiungere il fabbisogno di calorie necessarie a colazione, possiamo abbinare un centrifugato di arancia, carota, mela, limone e zenzero!!!

