



## CROSTATA DI ZUCCA LIGHT

Posted on 3 Novembre 2023 by B.B



### Note

DOSI TORTIERA 26 cm 12-14 Porzioni  
DOSI 2 TORTIERE 18 cm 6 Porzioni l'una

### Ingredienti

#### FROLLA

- 100 g Farina 00
- 200 g Farina Integrale
- 1+1/2 Cucchiaio Miele
- 1 Cucchiaio Olio extra vergine oliva
- 125 g Yogurt
- 1Cucchiaino Lievito per dolci
- 1/2 Bicchiere Latte
- Scorza grattugiata 1 Limone Bio Edibile

#### FARCIA CROSTATA

- 125 g Ricotta Vaccina
- 250 g Zucca polpa cotta
- 1 Cucchiaio Miele



- 1 Cucchiaino mandorle
- 1 Cucchiaino Gherigli noci
- Qb Cannella
- 1 pizzico di sale

## DECORAZIONE

- Qb Mandorle in scaglie
- Qb Semi di zucca tostati
- Qb Zucchero a velo

### Cosa mi serve

ZUCCA DOLCE E MATURA

### Procedimento

[Procedimento impasto](#)

## PASTA FROLLA

## RIPIENO CROSTATATA

- Lavare la zucca e tagliarla ed eliminare i semi
- Mettere la zucca in forno a cuocere per 20 minuti 180° forno ventilato
- Una volta cotta lasciare raffreddare
- Separare la buccia dalla polpa della zucca
- Con un mixer frullare zucca e frutta secca
- Aggiungere alla polpa ricotta, miele e gli altri ingredienti
- Lasciare riposare in frigorifero per 10 minuti

## ASSEMBLAGGIO

- Stendere la frolla nella tortiera e bucherellare il fondo
- Riempire la forma di frolla con la farcia
- Formare della striscioline che distribuiamo in modo incrociate per chiudere la crostata
- Cuocere in forno statico a 180° per circa 30 minuti
- Lasciare raffreddare
- Riporre la torta in frigorifero un paio di ore prima di tagliarla
- Servire con spolverata di zucchero a velo, scaglie di mandorle e semi di zucca tostati
- Conservare in frigorifero





## CROSTATA DI ZUCCA LIGHT : SENZA BURRO E UOVA!

Crostata di zucca Light, rivisitazione di un grande classico d'autunno: la crostata della nonna con la confettura. Friabile, burrosa, dolcissima e soprattutto buona da impazzire! Ecco pronta una degna sostituta, una bella crostata light con frolla senza grassi e senza zucchero, confettura sostituita da una deliziosa e cremosissima mousse di zucca... Vi assicuro che è buonissima.

Ecco un dolce senza rimpianti a prova di bilancia, che autunno sia!

La Crostata di Zucca Light è un delizioso dessert Autunnale a Basso Contenuto Calorico perfetta per una merenda sana e golosa o un fine pasto domenicale ricco e leggerissimo. Delizia d'autunno naturalmente dolce su una base friabile e leggera. La zucca è un ortaggio magico, ricca di nutrienti preziosissimi per il nostro benessere, con davvero pochissime calorie

Nella preparazione di questo dolce ho sostituito lo zucchero con dell'ottimo miele italiano che apporta nutrienti importanti a base proteica. **Il miele è un prodotto naturale prodotto dalle api e contiene zuccheri semplici come glucosio e fruttosio, ma è anche ricco di acqua, vitamine, minerali, antiossidanti e composti bioattivi come il polline ti e fibre con un basso impatto calorico e glicemico.**

Inoltre ho utilizzando farina integrale per la preparazione della frolla, per quanto riguarda i grassi ho sostituito il burro con yogurt con l'aggiunta di un cucchiaino di olio extravergine. Il risultato è stato molto soddisfacente e decisamente gustosissimo, senza rimpianti.

L'autunno è una stagione che accarezza l'anima con i suoi colori caldi e morbide lentezze. Stagione del gusto e della tavola per eccellenza, nella quale non si può fare a meno di concedersi una dolce coccola. Ecco che questa crostata è perfetta per soddisfare il palato e tornare sulla bilancia senza stress.

Ci vediamo in cucina.

Grazie per la visita, vi aspetto qui con nuove gustose ricette light.

Buon Gusto e Buona tavola a voi!