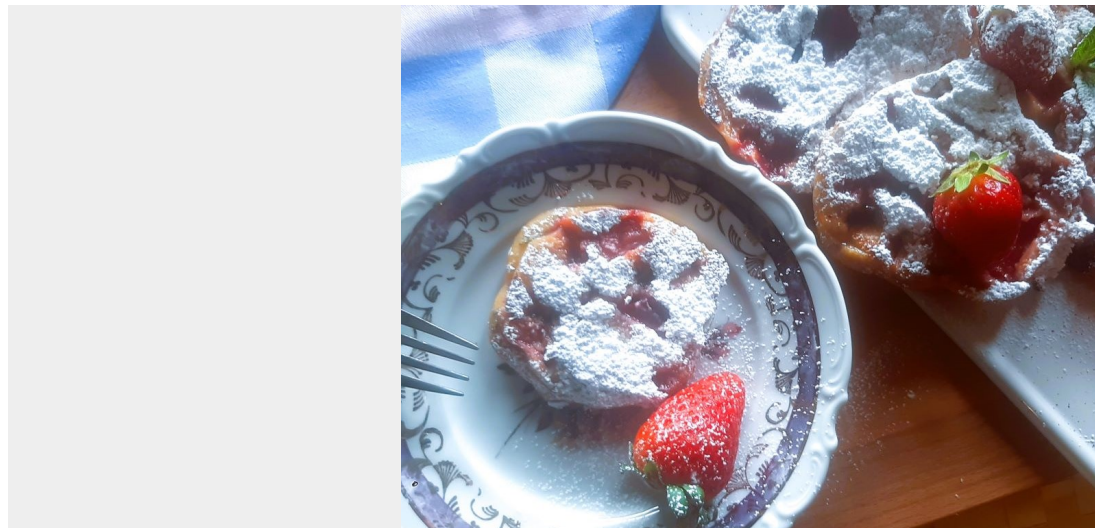




FRITTELLE FURBE DI FRAGOLE LIGHT

Posted on 23 Aprile 2023 by B.B



Note

DOSI PER 6 / 8 FRITTELLE circa

Ingredienti

FRITTELLE

1 UOVO
50 GR FARINA INTEGRALE
100 GR FRAGOLE ITALIANE
100 GR YOGURT
1 CUCCHIAIO MIELE ITALIANO
1 CUCCHIAINO LIEVITO DOLCI
QB LATTE facoltativo
QB SCORZA LIMONE BIO
QB MENTUCCIA
QB ZUCCHERO VELO **DECORO**



Procedimento

RICETTA

In una ciotola sbattere l'uovo con yogurt miele, quando il composto sarà montato aggiungere le polveri e mescolare

Lavare e tagliare a pezzi le fragole e unire all'impasto

In una pentola antiaderente ben calda mettere a cuocere il composto formando dei mucchietti ben separati tra loro appena si formano le bolle girare la frittellina e finire di cuocere, I tempi cambiano in base alla densità dell'impasto

Mettere a raffreddare e poi imbiancare con zucchero a velo



FRITTELLE FURBE DI FRAGOLE LIGHT : RICETTA SALVA GUSTO!

Finalmente si frigge...per finta!

Facciamo una piccola magia con un uovo, un po' di farina, qualche ingrediente in ordine sparso e un sacco di fragole. Ecco pronte in un baleno le mie frittelline senza frittura, deliziose, delicate e gustosissime.

Un'alternativa davvero furba alla classica frittura sicuramente più godereccia ma decisamente più calorica.

Questa soluzione ci fa risparmiare calorie non solo per il metodo di cottura, ma anche per la totale assenza di grassi e i pochissimi zuccheri presenti. Questi dolcetti sono decisamente versatili, ideali per una prima colazione romantica, un brunch o una merenda; si prestano anche per un fine pasto se accompagnate da una salsa di frutta o una finta crema pasticceria, neanche a dirlo: rigorosamente light

Io fossi in voi un assaggio lo farei!