

Ricette a cura di **Dr.ssa Serena Garifo Dietista Nutrizionista**

Medicina preventiva – Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica – Via Bignone 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

BISCOTTI DI FROLLA LEGGERA



Ingredienti

250g di farina di tipo 2 (o di altro tipo di farina)

80g di zucchero integrale

60g di acqua fredda

60g di olio di girasole bio

1 cucchiaino di lievito per dolci (6 gr)

Scorza di un limone bio NON trattato

Noce moscata q.b.

Cannella q.b.

Procedimento:

Come prima cosa sciogliere lo zucchero nell'acqua, quindi aggiungere l'acqua zuccherata insieme all'olio, alla farina, aggiungere scorza di limone e spezie e quindi mescolare bene. Creare un impasto liscio che farete riposare per circa un'ora in frigorifero.

Stendere la frolla, ricavarne dei biscotti e quindi cuocere in forno a 170° per 15/18 minuti (modalità forno statico).

Porzione consigliata:

La porzione adeguata per la colazione è di gr. 40.

La porzione adeguata per uno spuntino è di gr. 30.

..Buon appetito e buona dieta!