



## CROSTATINE LIGHT AL CIOCCOLATO

dosi per 3 crostatine, utilizzare cioccolato o marmellata per farcire

 3 porzioni

### INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di avena
- 2 grammi di lievito per dolci
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 20 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 45 grammi di crema spalmabile alle nocciole Novi

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° in una ciotola versare: farina, lievito e mescolare; aggiungere successivamente l'uovo e lo yogurt greco ed amalgamare il tutto con una forchetta e successivamente impastare con le mani fino a formare un panetto.
- 2° ricoprire il panetto con della pellicola e lasciar riposare per 10 minuti
- 3° dividere il panetto in 4 parti; 3 uguali ed una leggermente più piccola.
- 4° con le 3 più grandi formare le crostatine appiattendole con un mattarello o con le mani e posizionatele nelle formine; con la parte più piccola formare le striscette da mettere sopra per decorare.
- 5° farcire le crostatine con la crema proteica e le striscette di pasta che avete ricavato precedentemente
- 6° infornare a 180° in forno statico per 30 minuti
- 7° infornare a 180° in forno statico per 30 minuti

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (72 g)	% AR
ENERGIA	324 kcal	235 kcal	12 %
PROTEINE	12 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	43 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	10 g	7 g	8 %
LIPIDI	12 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	4 g	14 %
SODIO	47 mg	34 mg	1 %