



CRACKERS INTEGRALI ALL'ACQUA

I crackers integrali all'acqua senza lievito sono sfogliette leggere che cuociono in padella. Dorati e croccanti, non necessitano di riposo. Per ottenere delle sfogliette senza glutine, sostituite la farina integrale con un preparato per farine senza glutine.

50 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di riso integrale
- 100 grammi di farina di frumento, integrale o di preparato senza glutine per la versione [gluten-free]
- 1 bicchiere piccolo di acqua [125 g]
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino da tavola [raso] di sale da cucina [13 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unite le due farine con bicarbonato e sale. Mescolate. Aggiungete l'olio. Aggiungete l'acqua a filo incorporandola a poco a poco, prima con la forchetta e poi con un cucchiaino fino ad ottenere un impasto lavorabile. Lavorate il composto con le mani fino ad ottenere una palla liscia: avvolgetela nella pellicola per lasciarla riposare 20 minuti. Se non avete tempo, saltate il riposo [semplicemente, sarà più difficoltoso stendere l'impasto] Stendete con un matterello con un po' di farina sul piano di lavoro e ottenete delle sfoglie molto sottili [qualche millimetro]. Tagliate la pasta a quadrati o a rettangoli con un coltello o una rotellina. Scaldate un'ampia padella antiaderente e cuocete i quadratini senza sovrapporli, 2 minuti per lato, finchè li vedete dorati.
- 2° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [8 g]	% AR
ENERGIA	252 kcal	21 kcal	1 %
PROTEINE	6 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	49 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	5 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	0 g	1 %
SODIO	1325 mg	108 mg	4 %