



CHIACCHERE LIGHT IN FRIGGITRICE AD ARIA

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 130 grammi di farina di frumento, integrale
- 10 grammi di olio di oliva extravergine (delicato)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 60 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- q.b di zucchero a velo vanigliato per spolverare

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola capiente mescoliamo tutti gli ingredienti e impastiamo, dovremo ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciamolo riposare per 10 minuti coperto con la pellicola trasparente. Stendete ogni pezzetto di pasta aiutandovi con la macchina per la pasta (la sfogliatrice) facciamo esattamente come abbiamo fatto per realizzare le Chiacchiere veloci con soli 2 ingredienti... dividiamo il panetto in 2 o 3 parti, appiattiamole con le mani e passiamole attraverso i rulli della sfogliatrice impostando al numero 6, pieghiamo su se stessa la pasta e ripassiamola nella sfogliatrice. Ora impostiamo lo spessore al numero 4 e ripetiamo l'operazione fino ad arrivare al numero 2, la sfoglia dovrà essere molto fine. Ora tagliamo la sfoglia in pezzi da 5 o 6 cm di larghezza.
- 2° COTTURA CON LA FRIGGITRICE AD ARIA : Disponete 3 o 4 chiacchiere all'interno del cestello della friggitrice ad aria e fatele cuocere a 180° per 3 o 4 minuti, giratele dall'altro lato e fatele cuocere per altri 1 o 2 minuti. Dovranno essere leggermente colorite ma non troppo se no induriscono perchè hanno pochi grassi. (in ogni modo regolatevi in base alla cottura della vostra friggitrice ad aria) Quando le toglierete dal forno dovranno essere ancora leggermente molli, diventeranno più croccanti mentre si freddano e quando saranno fredde spolveratele di zucchero a velo di canna vanigliato, ma senza esagerare. COTTURA CON IL FORNO TRADIZIONALE : Disponete sulla leccarda del forno le chiacchiere light rivestita di carta forno e facciamole cuocetele a 180° per 8-10 minuti circa, dovranno essere leggermente colorite ma non troppo se no induriscono perchè hanno pochi grassi. Quando le toglierete dal forno dovranno essere ancora leggermente molli, diventeranno più croccanti mentre si freddano. Quando saranno fredde spolveratele di zucchero a velo di canna vanigliato, ma senza esagerare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (11 g)	% AR
ENERGIA	260 kcal	28 kcal	1 %
PROTEINE	8 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	46 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	5 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	1 g	2 %
SODIO	17 mg	2 mg	0 %