

MENU LIGHT CON SOLE 810 KCAL

DESSERT

340
kcal

Un menu proteico, vario ed equilibrato, per mantenersi in forma, senza perdere il tono muscolare

L'idea giusta

Deliziose e fragranti, da riempire con creme, gelati e mousse, per cadere in dolce tentazione... ogni volta che vi va! Coppì, Ali d'Oro, confezione da 30 mini coppette, da 35 g, da 1,80 €.



MINI SFIZI ALLE CILIEGIE

🕒 15 MIN. + RIP. 🕒 15 MIN.

! FACILE € FINO A 10 €

INGREDIENTI PER

4 persone

* 140 g di farina * 80 g di zucchero * 200 g di ricotta magra * 100 g di ciliegie già pulite e denocciolate * 3 uova * 1 bustina di vanillina * sale

► **Dividete** i tuorli dagli albumi. Montate i primi con 50 g di zucchero, e unite 4 cucchiaini di acqua calda. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto di tuorli e zucchero, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungete, poca alla volta, la farina setacciata con la vanillina e un pizzico di sale, e mescolate fino a ottenere una pastella omogenea.

► **Fate scaldare** la piastra per i Waffle, versatevi un mestolo abbondante di pastella e fate cuocere per 2 minuti circa, fino a quando non avrete una cialda dorata, ma ancora morbida. Proseguite fino a esaurire la pastella.

► **Riducete** a pezzetti molto piccoli le ciliegie, tenendone da parte qualcuna intera. Lavorate la ricotta con lo zucchero rimasto, unite le ciliegie a pezzetti e mescolate.

► **Disponete** le cialde a due a due su un foglio di carta da forno, sovrapponendole leggermente, spalmatele con la crema di ricotta e ciliegie, poi arrotolatele aiutandovi con la carta da forno. Mettete i cilindri in frigo per 2 ore. Trascorso il tempo, eliminate la carta da forno e tagliate i rotoli in cilindretti dello spessore di circa 3 cm. Decorate con le ciliegie rimaste e servite.